

عورت شادی سے زیگی تک

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ڈاکٹر محمد صدیق ہاشمی

انتساب
مامتا کے نام
جو جنت کا یقین دلاتا ہے

حسن ترتیب

- 1 عرض مباشر
- 3 وجود زن سے ہے رونق کائنات
- باب اول
- 6 عورت بلوغت سے شادی تک
- 6 اوائل عمری کی شادی کے نقصانات
- 7 مناسب عمر کی شادی کے فوائد
- 7 زیادہ عمر میں شادی کے نقصانات
- 8 حیون ساتھی کا چناؤ
- 10 حسن زندگی
- باب دوم
- 12 طمث یا حیض (Menstruation)
- 13 حیض کیا ہے؟ (Ovulation)
- 15 استقرار حمل (Fertilization)
- 15 قدرتی ضبط تولید (Birth Control)
- کردموسوم کا 23 واں جوڑا
- 16 (23rd Pair of Chromosomes)
- 17 انسان کی ابتداء
- 17 رحم مادر میں بچہ کی افزائش (Fetal Growth)
- 18 جنین کی لمبائی اور وزن بلحاظ عمر

باب سوئم

19	علامات حمل
19	بندش حیض
19	صبح کی مگی
20	پستانوں پر اثر
21	وزن میں اضافہ
21	پینٹ بڑھنا
22	بار بار پیشاب آنا
23	وجہ صغے
23	جنین کی حرکات
23	جنین کے دل کی دھڑکن
23	جنین کے جسمانی اعضاء
24	انظام انہضام
24	انظام تنفس
25	دل اور نبض
25	پاؤں اور ٹانگوں میں درم
25	پیشاب میں شکر

باب چہارم

26	تشخیص حمل (Pregnancy Diagnosis)
26	پیشاب کا حمل ٹیسٹ (Pregnancy Test)
26	خون کا سیرم (Serum) ٹیسٹ

26	الٹرا سونو گرافی (USG)
26	سونی کیڈ
26	ایکسریز
	باب پنجم
27	حاملہ کا طبی معائنہ (Antenatal Care)
29	متوقع تاریخ پیدائش معلوم کرنا (Exp. Date of Delivery)
30	دوران حمل رحم کی پوزیشن
30	جنین کی اولین حرکت محسوس ہونے کی تاریخ
30	الٹرا سونک سکین
31	متوقع تاریخ پیدائش معلوم کرنے کا چارٹ
	باب ششم
35	حاملہ عورت کے روز و شب
35	شعور آگہی
35	آرام
36	ورزش
36	نیند
36	پیشاب پاخانہ
36	ہم بستری
37	دودھ پلانے کی ترتیب
37	احتیاطیں
38	خوراک

- 39 بچے کو دودھ پلانے والی ماں کی خوراک
- 39 احتیاط
- 39 جنین (پیٹ کے بچہ) کے لئے مسٹر ادویات
- 41 نشہ آور ادویات
- 41 تمباکو نوشی
- 42 پرہیز
- 42 حفاظتی ٹیکے
- باب ہفتم
- 43 حاملہ کی تکالیف و عوارضات
- 43 صبح کی سستی اور تے
- 44 تھوک کی زیادتی
- 44 بواسیر اور ٹانگوں کی رگوں کا پھول جانا
- 45 لیکوریا اور شرمگاہ کر خارش
- 45 استقاط حمل
- 46 استقاط حمل کی عام طور پر بننے والی وجوہات
- 46 علاج
- 47 عادی استقاط حمل
- 48 حمل کے آخری تین ماہ میں خون آنا
- 49 رحم کے اندر پانی کی کمی بیشی
- 49 توام یا بڑواں بچے
- 49 استقرار حمل بیرون رحم

50	دورانِ حمل عوارضات (Pre-Eclampsia)
50	علاج اور احتیاطی تدابیر
51	شدید تشنج (Eclampsia)
52	علاج
54	حاصل اور مختلف جسمانی امراض
54	ذیابیطس
55	علاج اور احتیاط
56	ہائی بلڈ پریشر
57	امراض قلب
57	خون میں فولاد کی کمی
58	رحم میں بچے کی بے چینی
59	رحم مادر میں بچے کی موت واقع ہونا
60	علاج
60	بوقت ولادت بچے کی پوزیشن
62	ولادت (Premature Labour)
62	احتیاط و علاج
64	بعد از وقت (Postmature Labour)
65	احتیاطی تدابیر
66	ولادت کے بعد جریان خون
66	اسباب
67	علاج

67	ولادت کے بعد بخار (Post Partum Pyrexia (PPP))
67	علامات
68	احتیاط
68	علاج
69	پستانوں کا پھول جانا (Engorgement of Breasts)
69	علاج
69	کئی پھٹی بھٹنیاں (Cracked Nipples)
70	بچہ کا دودھ چھڑانا

عرض ناشر

خواتین کے لئے یہ بات انتہائی ضروری ہے کہ وہ حمل و ولادت اور اس سے متعلق بنیادی طبی اصولوں سے اچھی طرح واقف ہوں۔ جب تک انہیں یہ واقفیت حاصل نہ ہو گی وہ زچگی یا عمل ولادت اور استرار حمل سے خوفزدہ اور پریشان رہیں گی۔

عورتوں کی اس بنیادی ضرورت کو پورا کرنے کے لئے یہ کتاب آپ کے سامنے ہے ہم اپنے مقصد میں کہاں تک کامیاب ہوئے ہیں۔ یہ جاننے کے لئے آپ کی آرا کے ہم منتظر رہیں گے۔

زیر نظر کتاب کے نفس مضمون یا پروف ریڈنگ میں اگر کوئی خامی نظر آئے تو ہمیں ضرور مطلع کریں ہم آپ کے ممتون ہو گئے۔

والسلام
محمد فیصل

وجودِ زن سے ہے رونقِ کائنات

نصف بہتر یا بیوی عورت کا وہ روپ ہے جس میں سے ماما پھوٹی ہے۔ بیت اللہ کو جب ہم زمین کی ناف مانیں گے تو یہ بھی ماننے کی بات ہے کہ اس کے قریب ترین مقام مدینۃ النبی ﷺ ہے جو سراپا رحمت ہیں۔ بعینہ عورت میں ناف کے قریب ترین مقام کو رحم کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ اسی رحم سے ماما پھوٹی ہے۔ اولاد کے لئے شفقت و محبت کے پھوٹنے والے چشموں (پستانوں) کا منبع بھی یہی ہے۔ اسی سے انسانیت کو محبت و الفت و انس و احسان کی دولت حاصل ہوتی ہے۔ ہندومت کے مطابق اچھا گیانی وہی ہے جو عورت بالخصوص اس کی شرمگاہ اور رحم کا خیال رکھتا ہے۔ رحم میں حتم ریزی کرتا ہے اور رحم رکھنے والی ہستی کی تپیا کرتا ہے حتیٰ کہ وہ تو گائے کو بھی ماما کہتے ہیں۔ قدیم سنسکرت¹ کے مطابق ایک عورت میں چھ خواص موجود ہوتے ہیں۔

کاریہ سو داسی² کارنیسو منتری

روپ کا لکشمی³ کسمیا دھرتی

سنبھا کا ماما⁴ شایانیسو ویشیا

سد کرما یوکتا⁵ کیلا دھرما پتی

کام کرتے وقت خادمہ بات کرتے وقت عارفہ (حقیقت شناس)

خوبصورتی میں لکشمی⁶ برداشت اور گزارا کرنے میں زمین جیسی (دھرتی ماما)

دیکھ رکھ میں ماں اور بستر میں طوائف

خود ہمارے پیارے بنی محمد رسول ﷺ نے دنیا کی پسندیدہ اور مرغوب اشیاء میں

اسے شمار فرمایا ہے۔

ایک جگہ یہ بھی ارشاد گرامی ملتا ہے کہ تین اشیاء خوبصورت اور عمدہ رکھو سواری

لباس اور جوتا۔ (سواری میں گاڑی اور عورت دونوں کو شارحین نے شامل کیا ہے)

کیونکہ عورت پر بھی مرد سواری ہی تو کرتا ہے اسی لئے عربی میں اس کے چڑو کو مرکب (کاٹھی ' seat) کہا جاتا ہے۔ لہذا ہماری یہ ذمہ داری ہے کہ آئندہ نسلوں کی بہتری کے لئے آج کی عورت کی دیکھ بھال کر کے اسے نہ صرف ظاہری طور سے خوبصورت رکھا جائے بلکہ اس کے جنسی اعتناء کی طرف بھی وقت بلوغت سے ہی توجہ کریں تاکہ کل کی ماں کا جسم بہتر بچے کی پرورش کے قابل ہو سکے۔

ہمارے معاشرے میں معمولی شرم و حیا نے لوگوں کے ذہنوں کو مفلوج کر رکھا ہے۔ کوئی بھی مرد اپنی بیوی کے لئے بریزیر اور بالٹا خریدنا پسند نہیں کرتا کہ مجھے شرم آتی ہے لیکن جب وہی عورت ایک مرد دکاندار سے جا کر سائز بتا کر بریزیر خریدتی اور بالٹا سے کرتی ہے اس وقت اس کے خاندان کی شرم و حیا کہاں ڈوبی ہوتی ہے۔

ہمارے معاشرہ میں کوئی ماں اور کوئی باپ اپنے بچوں کی جنسی تعلیم کا بندوبست نہیں کرتا بلکہ جنس کا لفظ ہی بولنا ہمارے ہاں نکالی کے مترادف ہے۔ اس بے شعوری اور ناگہجی کی وجہ سے بہت سے نوجوان جھڑوں کی زندگی اجیرن ہو جاتی ہے۔ اگر شادی سے قبل لڑکی اور لڑکے کو درست جنسی معلومات فراہم کر دی جائیں تو ان کی زندگی گلزار بن سکتی ہے۔

ہمارے معاشرہ میں جس طرح دیگر کام خدا کے بھروسے پر چل رہے ہیں یا قدرت انہیں خود ہی پایہ تکمیل تک پہنچا دیتی ہے یا حادثاتی طور پر وہ کام مکمل ہو جاتے ہیں اسی طرح جنسی تعلیم ہم لوگ چڑیوں مرغیوں کبوتروں بلیوں کتوں اور گدھوں سے حاصل کرتے ہیں لیکن اس میں بھی ہمارا قصور نہیں ہم مسلمانوں نے قرآن مجید میں یہ پڑھ لیا ہے کہ جب قاتل نے ہاتل کو قتل کیا اور اس کی ماش کو چھپا نہ سکا تو ایک کوسے نے اس کی رہائی کی لہذا ہم آج بھی آدم و حوا کے دور میں رہ رہے ہیں جس میں ہمیں جرم پرند اور وحش سے جنسی تربیت حاصل کرنا پڑتی ہے حالانکہ یہ تربیت سے زیادہ جانوروں کی نکالی ہوتی ہے۔

ان تمام معاشرتی خرابیوں کو مد نظر رکھ کر اخلاقی حدود میں رہتے ہوئے اس کتاب کو تحریر کرنے کا مقصد یہ ہے کہ نوجوان مائیں اپنے جسم میں ہونے والی تبدیلیوں اور

نومہود کی پیدائش اور اس کی نگہداشت کے طریقوں سے کماحقہ آگاہ ہو سکیں۔
یہ کتاب نہ صرف بیوی بلکہ خاوند کو بھی اس کی اندرون خانہ ذمہ داریوں سے
آگاہ کرے گی نیز عام افراد کے علاوہ طبی شعبہ سے منسلک افراد بھی علمی مواد اور
راہنمائی حاصل کر سکیں گے۔

احقر
ڈاکٹر محمد صدیق ہاشمی
174-C بہاری کالونی، سٹیلز کالونی، گوجرانوار۔

باب اول

عورت

بلوغت سے شادی تک

ابیدہ یا گھر والی بننے کے لئے قدرت نے اس کی بلوغت کا وقت مرد سے جلدی مقرر کر رکھا ہے تاکہ وہ گھریلو معاملات کو چلانے کی مناسب تربیت حاصل کر سکے۔ ہاضمہ ایک لڑکی 13-14 برس کی عمر میں جسمانی تبدیلیوں کی وجہ سے بالغ ہو جاتی ہے لیکن ابھی کلی ہوئی ہے اس کے نظام تولید میں مستقبل کی ذمہ داریوں سے عہدہ بردہ ہونے کی صلاحیت پختہ نہیں ہو چکتی اس کے روزمرہ افعال سے ابھی بچپن جھلکتا ہے۔ اس عمر میں لڑکی کی شادی کر دی جائے تو متعدد معاشرتی اور طبی مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ ماہرین طب و نفسیات کی متفقہ رائے میں لڑکی کی شادی کے لئے ستمبری دور 18-25 برس کی عمر ہوتی ہے جب وہ البر ہو جاتی ہے اور اس کے انداز میں پختگی جھلکتا شروع ہو جاتی ہے اور وہ شعوری طور پر بچوں کو جنم دینے اور تربیت کرنے کی خواہش مند ہو جاتی ہے۔

جس طرح اوائل عمری کی شادی نقصان دہ ہے اسی طرح چاندی چکنے پر شادی کرنا بھی عورت کی صنفی اور ازدواجی زندگی کے لئے مسائل کھڑے کر دیتا ہے۔ ڈاکٹر ای۔ بی۔ نیش نے لکھا ہے کہ عورت کی شادی جتنی زیادہ عمر میں ہوگی اتنا ہی زیادہ وقت اسے لیبر روم میں لگا کرے گا۔

اوائل عمری کی شادی کے نقصانات

- * ذہنی لحاظ سے بار آوری کی خواہش مند نہیں ہوتی۔
- * جسمانی طور پر اعضاء ابھی نرم و نازک ہوتے ہیں جسکی وجہ سے حمل اور زچگی کی تکالیف برداشت کرنے کے قابل نہیں ہوتی۔
- * لڑکی کا قد، عمر اور وزن کم رہ جاتا ہے۔

- * شعوری ناپختگی کی وجہ سے ازدواجی زندگی اور گھریلو ذمہ داریوں کو سنبھالنے کے قابل نہیں ہوتی۔
- * عملی زندگی کا تجربہ نہ ہونے کی بناء پر نئی ذمہ داریوں میں الجھ کر احساس محرومی اور ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے اس کی ازدواجی زندگی بھی متاثر ہوتی ہے۔
- * اگر خاوند پختہ عمر اور باشعور ہو تو ذہنی برتری کے سبب ہم آہنگی نہیں ہو پاتی۔
- * سانس غیر تجربہ کار اور ناپختہ لڑکی پر حاوی ہو کر اس کی زندگی جہنم بنا دیتی ہے۔
- * تعلیمی سلسلہ نامکمل رہ جاتا ہے اور وہ معاشرے کا ناکارہ فرد بن کر رہ جاتی ہے۔
- * جسمانی اعضاء کی ناپختگی دورانِ زچگی بہت سی مشکلات کا باعث بنتی ہے۔
- * حمل اور زچگی سے ہونے والی ٹوٹ پھوٹ اسے قبل از وقت بڑھیا بنا دیتی ہے۔
- * حمل جلد قرار پا جانے کی صورت میں آنے والا بچہ بھی کمزور رہ سکتا ہے۔
- * زمانہ حیض بہت سالوں تک رہنے کی وجہ سے بچوں کی پیدائش بہت زیادہ ہوتی ہے۔

مناسب عمر کی شادی کے فوائد

- * بھرپور شباب میں لڑکی کی شادی کر دینے سے معاشرہ میں جنسی بے راہروی نہیں پھیلتی۔
- * لڑکی شعوری طور پر نئی ذمہ داریوں کو سنبھالنے کے قابل ہوتی ہے اور اپنی زندگی کو خود تحفظ دینے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ اس طرح وہ نہ صرف اپنی ذات بلکہ اپنے گھر کو بھی خوشیوں کا گہوارہ بنا دیتی ہے۔
- * جنسی آسودگی کی وجہ سے لڑکی ہسٹیریا وغیرہ کا شکار نہیں ہو پاتی۔
- * صحت مند اولاد پیدا ہوتی ہے۔
- * لڑکی مختلف اقسام کے طبی مسائل سے بچ جاتی ہے مثلاً پیچیدہ زچگی اور چھاتیوں کا کینسر وغیرہ۔

زیادہ عمر میں شادی کے نقصانات

- * صنفی اور ذہنی نا آسودگی کی وجہ سے لڑکی دباؤ، ٹھنسن اور نفسیاتی امراض کا شکار ہو جاتی ہے۔

- بڑھتی عمر کے ساتھ ساتھ جسمانی خوبصورتی میں کمی آتی ہے اور مناسب رشتہ تلاش کرنے میں وقت پیش آتی ہے۔
- غلط راجوں پر اگر کوئی لڑکی چل نکلے تو معاشرہ میں برائی پھیلتی ہے اور ناجائز فعل اور اس کا اسقاط عام ہو جاتا ہے۔
- دواؤں دہنی اور جسمانی معذوری کا شکار ہو سکتی ہے۔
- بچے کم پیدا ہوتے ہیں اور بعض عورتیں تو اس قابل ہی نہیں رہتیں کہ بچہ پیدا کر سکیں۔
- رحم کا سرطان اور رسولی کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ سینہ کے کینسر کی شکار بھی یہی عورتیں زیادہ ہوتی ہیں۔
- بچے ابھی چھوٹے ہی ہوتے ہیں کہ والدین بوڑھے ہو جاتے ہیں اس وجہ سے بچوں کی تربیت کا حق نہیں ہو پاتی اور بچے بہت سی مشکلات کا شکار ہو جاتے ہیں۔

جیون ساتھی کا چناؤ

جیون ساتھی کا انتخاب ہر فرد کا بالکل ذاتی معاملہ ہے لیکن نا تجربہ کاری کی وجہ سے اکثر اوقات غلط انتخاب کی وجہ سے غموں کا شکار ہوتے ہیں اس لئے بہتر یہی ہے کہ بزرگوں کے تجربات کو اس فیصلہ میں شامل کیا جائے۔

ہمارا مذہب بھی ایک بالغ، باشعور فرد کو اپنا جیون ساتھی منتخب کرنے کا اختیار اور حق دیتا ہے لیکن ہماری مسلم ہندو سوسائٹی نے بزرگوں کی صورت میں نوجوانوں کے اس حق کو غصب کر رکھا ہے وہ اپنا مشورہ دینے کی بجائے اپنا فیصلہ ٹھونسے ہیں اور یوں ایک نکاح یافتہ جوڑا ساری عمر مجبوری میں گزار دیتا ہے۔ میاں پوری میں ساری عمر ان بن رہتی ہے کیونکہ مجبوری کا مزہ ایک آدمہ دفعہ جبکہ خوش اسلوبی اور ہم آہنگی پوری زندگی کو گزارنا دیتی ہے۔

زبردستی کی شادی میں لڑکا اور لڑکی ایک دوسرے کو قبول نہیں کرتے، نتیجتاً ان کی بقیہ زندگی تشنہ اور محرومیوں کا شکار رہتی ہے۔ جنسی آسودگی حاصل ہونے کی بجائے دونوں فریق گھٹ گھٹ کر جیسے جاتے ہیں اور زہر غموں کا پیتے چلے جاتے

ہیں۔ بعض اوقات معمولی اختلافات بھی بڑے جھگڑوں کو جنم دیتے ہیں۔
 زندگی اجیرن ہو جاتی ہے۔ ازدواجی زندگی کی تلخیاں ان کے جسم اور روح کو
 گھائل کر دیتی ہیں اور متاثرہ لوگ امراض قلب، بلڈ پریشر اور معدہ کے السر جیسی
 بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

ان حالات میں بچوں کی تربیت میں کمی رہ جاتی ہے اور وہ اپنے گھریلو حالات
 سے عدم اطمینان کا شکار ہو کر معاشرہ میں بے اطمینانی پھیلاسنے کا سبب بنتے ہیں۔
 ایسے بچے تعلیم سے باغی گھر سے فراز اور نفسیاتی امراض کے شکار ہو جاتے ہیں۔
 * والدین پر ان کا کنٹرول برقرار نہیں رہتا اور وہ گھر سے باہر سکون پاتے ہیں۔
 * لہذا والدین کو چاہیے کہ شادی کے معاملہ میں بچوں کو دباؤ میں نہ لائیں بلکہ ان
 کی پسند کو جانچیں، پرہیز، دونوں گھرانے باہمی روابط قائم کریں۔
 * اپنے تجربات کی روشنی میں انہیں بہتر مشورہ دیں تاکہ ان کی زندگی گھمبیر مسئلہ
 کا شکار نہ ہونے پائے۔

شادی کے معاملہ میں جہاں چناؤ کی آزادی ضروری ہے وہیں بزرگوں کے
 تجربات اور مشوروں کو بھی مناسب مقام دیں۔

* شادی ہم فکر اور ہم پلہ گھرانے میں کریں (کنو) تاکہ آئندہ زندگی میں آپ
 کی معمولی سی غلطی کا خمیازہ آپ کی اولاد کو نہ بھگتنا پڑے۔
 * بڑے اور لڑکی کی عمر اور جسامت میں بہت زیادہ تفاوت نہ ہو۔ اس طرح ایک
 نیا جوڑا تھیک کا نشانہ بن جاتا ہے۔

* جسامت کے لحاظ سے دونوں کو 20/19 ہونا چاہیے۔
 * عمر کے لحاظ سے ایک ساتھی بچپن اور دوسرا بچپن میں نہیں ہونا چاہیے۔ لوگ اپنی
 بیٹی کا ہاتھ بوزھے کے ہاتھ میں تھماتے ہوئے اس بات کا خیال نہیں رکھتے کہ
 کل جب یہ بوڑھا کھوسٹ ہو گا تو ہماری بیٹی تو اس وقت بالکل جوان ہو گی
 اس موقع پر ہم کہہ سکتے ہیں کہ ایسے والدین اپنی بیٹی کی آرزوؤں اور اسکول
 کے قافلہ ہوتے ہیں معاشرہ اور حکومت بھی اس جرم میں برابر کے شریک ہیں۔

- * میاں بیوی میں باہمی ہم آہنگی ہونے کی صورت میں نہ صرف ان کی ازدواجی زندگی اچھی گزرتی ہے بلکہ وہ متعدد ذہنی و جسمانی بیماریوں سے بھی بچے رہیں گے اور ان کی اور دیکھی بہتر ماحول میں پرورش پائے گی۔
- * طبی سائنس کے مطابق اگر ماں کے خون کا گروپ -RH (نیکلو) ہو اور باپ کے خون کا گروپ +RH (پازیو) ہو تو بچوں کو پیدائش کے فوری بعد یرقان ہو جاتا ہے اور بیماری کے سبب ہی ان کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ بعد اشدی سے قبل لڑکی اور لڑکے کے خون کا گروپ ضرور چیک کروائیں۔
- * رشتے ناطے ایسے خاندان میں کریں جہاں موروثی امراض کم ہوں کیونکہ یہی امراض نسل در نسل آگے منتقل ہوتے چلے جاتے ہیں اس سلسلہ میں ہوسو پچھک ادویات دوران حمل ماں کو کھلائی جائیں تاکہ نومولود وراثتی بیماریوں کے ساتھ جنم نہ لے۔
- * شادی اپنے قریبی عزیز و اقربا میں کرنا چاہیے اس طرح موروثی بیماریاں معاشرہ میں نہیں پھیلتیں اور ہر تیسری نسل میں ایک بچہ ایسا پیدا ہوتا ہے جو، گرچہ تمام وراثتی بیماریوں کا مجموعہ ہوتا ہے لیکن باقی بچے ان وراثتی بیماریوں سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ یہ قدرتی علاج ہے یا پھر کسی ایک گھرانے میں کڑیوں کی پیدائش بالکل ختم ہو جاتی ہے اور وراثتی بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں۔

حسن زندگی

شادی کرتے ہی انسان ایک نئی زندگی میں داخل ہو جاتا ہے۔ ایک ایسی زندگی جس کے متعلق اس نے کئی حسین سنے ذہن میں سجا رکھتے ہوتے ہیں۔ اب ان سہنوں کو حقیقت کا رنگ دینے کا وقت آن پہنچا ہے۔ خاص طور پر لڑکی کے لئے والدین سے جدا ہونے کے بعد ایک نئے ماحول میں وقت گزارنے کی ابتدا ہوتی ہے۔ اس ماحول میں یا تو اس نے دب کر رہنا ہو گا یا چھا جانا ہو گا ان دونوں انتہاؤں کی بنیاد میکہ کی تربیت اور سسرال والوں کا سلوک اور رویہ ہوتا ہے جو اکثر سوہان روح ہوتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ کچھ لو اور کچھ دو کے اصول پر عمل کرتے ہوئے

سب لوگوں کو اپنا گرویدہ بنا کر زندگی کو حسین سے حسین تر بناتی چلی جائے۔ اور اپنے جیون ساتھی کو ذاتی آسودگی فراہم کرے۔ اور اس کی آنکھوں کو شندک بنے۔

جہاں پہلے باپ اور بھائی اس کے حقوق کے محافظ تھے اب خاوند اس کے حقوق کا محافظ ہے وہ اس کے تان و نفقہ اور گھر کی فراہمی کا ذمہ دار ہے یہ بھی مد نظر رہے کہ خاوند کو بیوی ملی ہے نوکرانی یا غلام نہیں اور کوئی بھی معاشرہ 'قانون یا مذہب عورت کو نکاح کے دو بول پڑھنے کے بعد غلام بنانے کی اجازت نہیں دیتا اگر وہ گھر کے کام کاج کرتی ہے تو وہ صرف اپنے خاوند کا ہاتھ بٹاتی ہے یہ اس کی ذمہ داری یا فرائض میں شامل نہیں ہے وہ صرف اور صرف آپ کی اہلیہ ہے اگر آپ کے پاس وسائل ہیں تو اسے گھریلو کاموں کے لئے مدد رکھ دیں اس کی ذمہ داری صرف ان سے کام لینا اور نگرانی کرنا ہے۔

جد ہی وہ وقت بھی آنے والا ہے جو آپ کو محبت کا پھل دے گا اس سے لڑکی میں مامتا جاگ پڑتی ہے اور وہ الہز دوشیزہ سے آگے بڑھ کر ایک ذمہ دار خاتون (ماس) کا رتبہ پانے والی ہے۔ آنے والا وقت اسے خود ہی تمام اسرار و رموز سے آگاہ کرتا چلا جاتا ہے اور وہ آپ کی امانت کا بوجھ اٹھائے خوشی میں سرشار و مست ہر فی کی طرح گھر میں پھرتی ہے۔ اور یہی حسن زندگی ہے۔

باب دوم

طمث یا حیض

(MENSTRUATION)

طمث یا حیض قدرت کی طرف سے اس بات کا اعلان ہوتا ہے کہ لڑکی جوانی کی حدود میں قدم رکھ رہی ہے اور کچھ وقت کے بعد اسے اپنی منقوضہ فطری ذمہ داری یعنی افزائش نسل انسانی کو نبھانا ہو گا۔

باجمہ پہلا حیض 12-14 برس کی عمر میں آتا ہے۔ چونکہ حیض کا آغاز اچانک اور غیر متوقع ہوتا ہے اور لڑکی کو اس کے متعلق تعلیم نہیں دی گئی ہوتی لہذا وہ پریشانی کا شکار ہو جاتی ہے اس وقت اسے مناسب راہنمائی اور حوصلہ افزائی کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ بعض اوقات پہلی ماہواری تکلیف دہ ہوتی ہے ایسی صحت میں درخش ادویات کے ہمراہ سکون آور ادویات یا ہومیوپیتھک ادویات دی جائیں تو آئندہ سے اس کا حیض درست ہو جاتا ہے۔

بعض بچیوں کو ایک دفعہ حیض آنے کے بعد کافی عرصہ تک دوسرا حیض نہیں آتا جسکی وجہ سے وہ پریشان ہو جاتی ہیں۔ ان کی والدہ کا یہ فرض ہے کہ بچی کو سمجھائے کہ یہ ایک قدرتی امر ہے اس سے نہ گھبرائے۔ بالغ ہو جانے کے بعد اکثر لڑکیوں کو متواتر وقفوں سے حیض آنا شروع ہو جاتے ہیں اس کا قدرتی چکر 28 دن کا ہوتا ہے لیکن 21 اور 35 دن کے چکر کو بھی نارمل ہی سمجھا جاتا ہے۔ البتہ ہومیوپیتھک طریق علاج میں 35 اور 21 دن کے چکر سے خون حیض آنے والی خواتین کا علاج موجود ہے جس کے بعد ماہواری باقاعدہ صورت اختیار کر جاتی ہیں۔

ماہواری کا دورانیہ 2-8 دن تک کا ہوتا ہے اس سے زیادہ دنوں تک خون آئے تو قرہی علاج سے رابطہ کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔

مختلف خواتین کو خون حیض آنے کے ایام اور اس کی مقدار مختلف ہوتی ہے۔ کچھ کو صرف ایک دو دن دھبہ لگتا ہے اور بعض میں زیادہ دن تک حیض آنے سے کمزوری واقع ہو جاتی ہے۔

بعض عورتیں ان دنوں میں پیٹ درد، کمر درد اور بخار وغیرہ کی شکایت بھی کرتی ہیں جبکہ اکثر میں یہ ایام بخیر و خوبی گزر جاتے ہیں۔

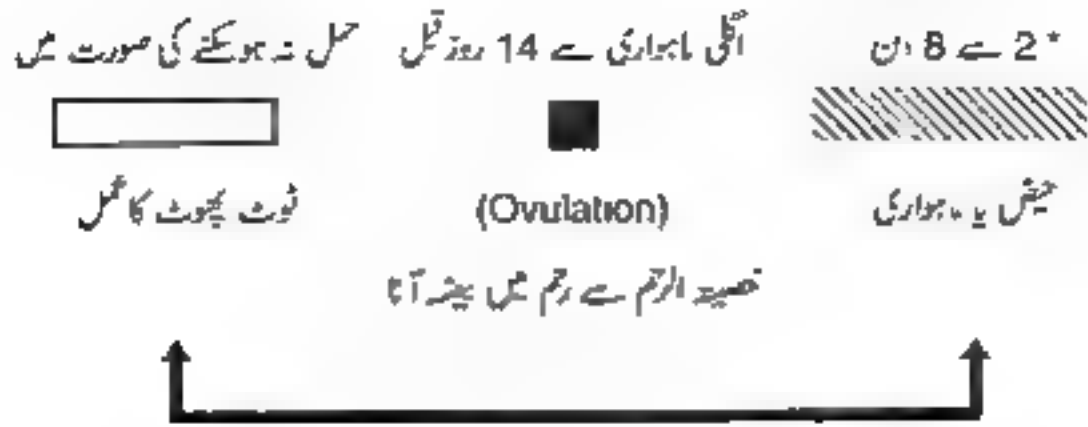
ہرے ماں کی خواتین روایتی شرم و حیا کے سبب ان تکالیف کا اظہار نہیں کر پاتیں بالخصوص نوجوان لڑکیاں۔ والدین اور خاص طور سے ہر ماں کو اپنی بچی کی حالت پر نظر رکھنی چاہیے۔ ایام بلوغت میں اگر وہ بچی بیمار یا بے چین نظر آئے یا کسی تکلیف میں مبتلا محسوس ہو تو اسے اعتماد میں لیکر اس کی تکالیف سے متعلق دریافت کریں اور اگر ضروری ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

ایام حیض میں عورت پڑھنے کی رہتی ہے وہ چڑچڑائی، کمزور اندھاں اور بے چین ہوتی ہے اس کا دل کسی بھی کام کے کرنے کو نہیں چاہتا بلکہ بعض خواتین تو ان ایام میں کمس Bed rest چاہتی ہیں۔ اگر حیض کا خون زیادہ دن تک آئے یا اس کی مقدار زیادہ ہو تو خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے لہذا فی الفور ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

حیض والی عورت کو پھل، سبز پتوں والی سبزیاں اور گوشت زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔ اس کے علاوہ خون پیدا کرنے میں مددگار ادویات بھی کھائیں جیسے فورڈ وٹامنز اس کے علاوہ بعض ہومیوپیتھک ادویہ بھی اس سلسلہ میں کافی مدد کرتی ہیں۔

حیض کیا ہے؟

بانج عورت کے خصیہ الرحم (Ovary) سے ایک بیضہ (Ova) انڈا پختہ ہو کر بچہ دانی (رحم Uterus) میں آ جاتا ہے۔ اگر یہ انڈا مردانہ جرثومہ سے مل جائے تو عورت حاملہ ہو جاتی ہے اور اگلے مہینہ ماہواری نہیں آتی۔ بصورت دیگر اندرون جسم کچھ رطوبت پیدا ہو کر نہ صرف بیضہ کو توڑ دیتی ہیں بلکہ رحم کی اندرونی جھلی بھی اکھاڑ دیتی ہیں اور خون کا اخراج شروع ہو جاتا ہے۔ یہ جھلی چند دن میں ہی دوبارہ پیدا ہو جاتی ہے اگلے ماہ بھی حمل نہ ہونے کی صورت میں یہ دوبارہ ٹوٹ جاتی ہے اور یہ عمل تقریباً 28 دن کے عمل سے حمل قرار پانے یا سن یاس تک جاری رہتا ہے۔



(OVULATION) بیضہ سازی

ہر عورت میں رحم کے دونوں طرف ایک ایک نسیجہ الرحم (Ovary) ہوتا ہے جن میں سے ہر ایک میں تقریباً 8 لاکھ سے زائد ناپختہ بیضے (Follicles) ہوتے ہیں۔ ہر حیض کے بعد ایک سے زائد بیضے پختہ ہونا شروع ہوتے ہیں مگر نامعلوم وجوہات کی بناء پر ایک ہی بیضہ مکمل پختہ ہوتا ہے جبکہ کبھی کبھار ایک سے زائد بیضے پختہ ہو کر رحم میں آ جاتے ہیں جس سے جڑواں بچے پیدا ہوتے ہیں۔

بیضہ (Ovum) مختلف مراحل سے گزر کر پختگی کی منزل کو پہنچتا ہے اور نسیجہ الرحم سے خارج ہو کر پیٹ میں آ جاتا ہے یہاں سے قاذف ٹیوبوں (Fallopian Tubes) کے راستہ رحم (Uterus) میں آتا ہے یہ تمام عمل بیضہ سازی (Ovulation) کہلاتا ہے۔

زنانہ بیضہ کی جسامت تقریباً 10 ملی میٹر ہوتی ہے۔ عورت کے انڈے کی انفرادی عمر صرف 36 گھنٹے ہوتی ہے جبکہ مرد کے مادہ منویہ سے جرثومہ مل جانے پر یہ بار آور ہو جاتا ہے جسے عورت کا حاملہ ہونا کہا جاتا ہے۔ اگر مرد کی منی کا جرثومہ عورت کے بیضہ سے نہ مل پائے تو اکیلی عورت (بیضہ) تنہائی کا شکار ہو کر ٹوٹ پھوٹ جاتی ہے اور اگلی ماہواری کی تیاری شروع ہو جاتی ہے۔

بیضہ سازی آئندہ ماہواری سے 14 روز قبل واقع ہوتی ہے۔ عورت جذباتی ہو جاتی ہے اور مرد کی قربت طلب کرتی ہے بالکل اسی طرح سمجھ لیں جیسے چودھویں رات کا چاند چاروں طرف چاندنی بکھیر رہا ہوتا ہے۔ ان ایام میں عورت کے جسم

کا درجہ حرارت بھی کچھ بڑھ جاتا ہے جس کی گری دوسرے ساتھی کو باقاعدہ محسوس ہوتی ہے۔ عورت کا چہرہ گلنار ہو جاتا ہے آنکھوں سے شرارے پھوٹتے ہیں۔

استقرار حمل

(FERTILIZATION)

اگر میاں بیوی ایام بیض سازی (Ovulation) میں ہم بستر ہو جائیں تو عورت حاملہ ہو جاتی ہے۔ بیض بذریعہ قاذف نالیوں (Falopian Tubes) رحم میں داخل ہوتا ہے جہاں مردانہ جرثومے اس کو اپنی آغوش میں بھر لیتے ہیں لیکن خدا کی قدرت دیکھیے کہ وصل کی لذت صرف ایک جرثومہ کے نصیب میں لکھی ہوتی ہے جس کے بعد باقی جرثومے ناکام و نامراد ہو کر ادھر ادھر بکھر جاتے ہیں۔ یہی عمل بارآوری، استقرار حمل (Fertilization) کہلاتا ہے۔

جہاں عورت کا بیض تنہا صرف 36 گھنٹے زندہ رہ سکتا ہے وہیں مرد کا جرثومہ 72 گھنٹے اکیلے گزار سکتا ہے اگر ان 72 گھنٹوں میں بیض اٹلی اور مادہ منویہ کا ملاپ ہو جائے تو درست ورنہ اگلی مابواری کا انتظام شروع ہو جاتا ہے۔

قدرتی ضبط تولید

(BIRTH CONTROL)

تجدد حیوی کے چاند (اگلی مابواری سے 14 روز قبل) کے چمکنے سے 3 دن قبل اور ڈیڑھ دن بعد تک کا زمانہ استقرار حمل کے لئے بہترین وقت ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ عورتوں نے ان ایام کو خطرناک زمانہ (Dangerous Period) کا نام دے رکھا ہے۔ جو لوگ منصوبہ بندی کرنا چاہتے ہوں انہیں ان ایام میں ایک دوسرے سے پرے رہنا چاہیے۔

بارآوری کے فوری بعد بیض اٹلی (Zygote) میں فوری تقسیم در تقسیم کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ آخر کار یہ رحم کی دیواروں میں اپنی جگہ بنا لیتا ہے اور پٹی باقی

رحمی زندگی کے لئے خوراک، آکسیجن اور خون کی سپلائی کا انتظام کر لیتا ہے۔ یعنی رحم میں یار آور بیضہ نے اپنی جڑیں گاڑ لیں وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ یہ بڑھتا پھیلتا پھولتا ہے اور آخر کار ایک مکمل بچہ کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔

کروموسوم کا 23 واں جوڑا (23RD PAIR OF CHROMOSOMES)

جسم انسانی کے ہر خلیہ میں 46 (2×23) کروموسوم پائے جاتے ہیں ان میں سے 22 جوڑے کیریوٹمز (خاندانی اور موروثی کردار، امراض خصوصیات وغیرہ) کے حامل ہوتے ہیں جبکہ 23 واں جوڑا جنس سے متعلق ہوتا ہے۔

انسانی نشوونما کے دوران جسم کا ہر خلیہ تقسیم در تقسیم کے عمل سے گزرتا ہے مگر خلیہ میں موجود کروموسوم کی تعداد اس تقسیم سے متاثر نہیں ہوتی۔

استقرار حاصل سے قبل ایک بیضہ انٹلی میں صرف 23 کروموسوم ہوتے ہیں جن میں سے 22 کیریوٹمز اور ایک جنس کا حامل ہوتا ہے جسے X سے ظاہر کیا جاتا ہے۔ اسی طرح ہر مردانہ جرثومہ میں بھی صرف 23 کروموسوم پائے جاتے ہیں جن میں سے 22 کیریوٹمز کے حامل اور 23 واں جنس کا تعین کرتا ہے۔

ان میں سے نصف کروموسوم 'X' اور باقی نصف میں 'Y' کیریوٹمز ہوتا ہے۔ عمل اختلاط کے بعد جب مردانہ جرثومہ زنانہ بیضہ سے مل کر ایک مکمل خلیہ بن جاتا ہے اور اس میں کروموسوم کے (2×23) جوڑے بن جاتے ہیں۔

اگر مرد کے جرثومہ 'X' سے عورت کے بیضہ کا اختلاط ہو جائے تو آنے والا بچہ 'XX' لڑکی ہوتی ہے۔

اگر مرد کے جرثومہ 'Y' سے عورت کے بیضہ کا اختلاط ہو جائے تو آنے والا بچہ 'XY' لڑکا ہوگا۔

یاد رکھیں کہ آنے والی نسل کی جنسی تعین عورت کے ذمہ نہیں یہ صرف اور صرف مرد کے ذمہ ہے کیونکہ اگر آپ گندم بوئیں گے تو گندم ہی اُگے گی وہاں جو نہ پیدا ہوگا۔

جہاں تک موروثی امراض، خاندانی اوصاف، شکل و شباہت، کردار وغیرہ کا تعلق ہے اس میں ماں اور باپ دونوں کے جوڑے اثر کرتے ہیں۔

انسان کی ابتدا

عورت کے سینہ کی ہڈیوں کے درمیان چلنے والے اور مرد کی پشت سے چلنے والے دو اجسام یا ناپاک قطرے محبت بھرے انداز میں رحم میں ملتے ہیں تو دونوں میں سے کسی ایک کو دوسرے پر فوقیت حاصل ہو جاتی ہے اور اس طرح دب جانے والا جسم دوسرے جسم کو مکمل طور پر قبول کر کے اپنی انفرادیت کھو دیتا ہے اپنی ماں اور اکڑنوں چھوڑ دیتا ہے اور دونوں مل کر ایک نئے جسم (Zygote) کی صورت اختیار کر جاتے ہیں یہ نیا جسم یا بار آور بیضہ (Zygote) رحم مادر میں عام طور سے اوپر اور پیچھے والی دیوار میں اپنے خیمہ کی جگہ بنا لیتا ہے اور اس جگہ ٹھہر کر تقسیم و تفریق کے عمل کے ذریعہ مسلسل بڑھتا رہتا ہے اور جنین (Embryo) کا نام پاتا ہے۔ جنین کے گرد مختلف اقسام کی جھلیاں بن جاتی ہیں جو تقریباً 12 ویں ہفتہ میں فوم نما پلیٹ فارم کی صورت اختیار کر جاتی ہیں جسے آنول (Placenta) کہا جاتا ہے۔ یہ پلیٹ فارم مزید چار ہفتوں تک بڑھتا رہتا ہے۔

جنین ماں کے جسم سے آکسیجن، خون اور خوراک اسی آنول کے راستہ حاصل کرتا ہے جس جگہ سے یہ آنول بچہ کے جسم سے ملتی ہے اس جگہ کو ناف کہا جاتا ہے۔ اسی آنول کے راستہ بچہ کے جسم میں بننے والے فاضل مادے بھی خارج ہو کر ماں کے خون میں شامل ہو جاتے ہیں۔ رحم مادر کی پوری حیات بچہ اسی آنول کے ذریعہ اپنی غذا، ہوا حاصل کرتا اور فضلات کو خارج کرتا ہے۔

رحم مادر میں بچہ کی افزائش (FETAL GROWTH)

بار آور بیضہ (Zygote) کا ابتدائی قطر تقریباً 10 ملی میٹر ہوتا ہے اور یہ بچہ دانی کی دیوار کے ساتھ لگا مسلسل تقسیم و تفریق کے عمل کے ذریعہ بڑھتا چلا جاتا ہے۔

4 ہفتہ کے بعد تقریباً 2 سنی میٹر

6-8 ہفتہ کے بعد تقریباً 5 سنی میٹر ہو جاتا ہے۔

8 ویں ہفتہ سر اور چہرہ مکمل ہو جاتا ہے۔

دونوں کان اور آنکھیں بھی ظاہر ہو جاتی ہیں۔

ہارڈ اور ٹانگیں بڑھتا شروع ہو جاتی ہیں اور انگلیوں کی تشکیل بھی شروع ہو جاتی ہے۔

12 واں ہفتہ:

انگلیوں پر ناخن آنا شروع ہو جاتے ہیں اور بیرونی جنسی اعضا بھی ظاہر ہو

جاتے ہیں۔ اس طرح مکمل ہو جانے والا بچہ اگر 28 ویں ہفتہ میں پیدا ہو جائے تو

مناسب دیکھ بھال اور مخصوص درجہ حرارت میں زندہ رہ سکتا ہے۔ ایسے بچے کو قبل از

وقت پیدا ہونے والا بچہ سات ماہ (Baby Premature) کہلاتا ہے۔

40 واں ہفتہ:

بچہ وزن، قد اور جسامت کے لحاظ سے مکمل ہو جاتا ہے۔

جنین کی لمبائی اور وزن بلحاظ عمر:

عمر (ہفتوں میں)	اندازہ لمبائی (سر تا پیر) سم	اندازہ وزن (گرام)
12	7	14
16	12	100
20	25	300
24	30	650
28	35	1100
32	40	1700
36	45	2500
40	50	3400

باب سوئم

علامات حمل

(SIGN OF PREGNANCY)

بندش حیض

بیضہ بار آور ہونے کی صورت میں حیض آتا بند ہو جاتا ہے۔
 اگر ماضی میں متواتر وقفوں سے حیض آتا رہا ہو اور متوقع تاریخ پر نہ آئے تو
 جلد از جلد صبح کا پہلا پیشاب لے کر لیبارٹری سے تشخیص کرائیں۔
 بعض نفلات مرضہ (بچہ پلانے کی عمت) بھی حائل ہو جاتی ہے اس کی وجوہات کیا ہیں؟
 منصوبہ بندی کی ادویات کھانے کے دوران بھی حمل ہو جاتا ہے۔ چونکہ اس
 عرصہ میں حیض نہیں آر رہا ہوتا اس لئے عورت کو پتہ نہیں چل پاتا لہذا بعض دیگر
 نشانیوں سے اس کا پتہ چلایا جاتا ہے۔
 بعض اوقات بغیر کسی وجہ کے ایک یا دو ماہ حیض کا خون نہیں آتا۔ ایسی صورت
 حال میں پریشان ہونے کی بجائے پیشاب کا حمل ٹیسٹ کر دالیں۔ اس طرح بند ہو
 جانے والا حیض خود بخود ہی دوبارہ چالو بھی ہو جاتا ہے۔

صبح کی متلی

عورتوں کی ایک تہائی تعداد کو حمل کے پہلے 3 ہفتوں (6-14 ہفتے) کے دوران
 صبح بیداری کے وقت متلی یا تے کا عارضہ رہتا ہے۔ بعض اوقات یہ عارضہ کافی سنگین
 صورت اختیار کر جاتا ہے اور پیچیدگیاں پیدا کر دیتا ہے جب کہ باقی دو تہائی خواتین
 کو معمولی نوعیت کی تکلیف ہوتی ہے اور وقت کے ساتھ ساتھ کم ہوتی چلی جاتی ہے۔
 یہ متلی اس وجہ سے ہوتی ہے کہ عورت کا جسم اپنے جسم میں بیرونی عنصر
 (مردانہ جراثیم) قبول کرنے کو تیار نہیں ہو پاتا لہذا بعض عورتیں تو اس نفسیاتی
 عارضہ میں پورے 9 مہینے جٹا رہتی ہیں۔

پستانوں پر اثر

حمل کی وجہ سے عورت کے جسم میں کچھ بارمیوز کی زیادتی یا اضافہ ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے پستان بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں۔

حمل کے ابتدائی ایام بالخصوص پہلے حمل کے ابتدائی ایام میں ان میں ہلکا بیٹھا بیٹھ درد ہوتا ہے۔ پستان کو دبایا جائے تو عورت درد محسوس کرتی ہے۔ یہ عارضہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔

چونکہ بچہ کی پیدائش کے بعد ماں نے اپنے بچے کو دودھ بھی پلانا ہوتا ہے اس لئے قدرت پستانوں کو آنے والی ذمہ داریوں کے لئے تیار کرتی ہے۔

غددوں ان کی نالیوں کے حجم اور تعداد میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کچھ دیگر تبدیلیاں بھی ہوتی ہیں جبکہ باقاعدہ دودھ کی تیاری کا عمل بچہ کی ولادت کے بعد بچہ کے نپل (بھٹیوں) کو چوسنے کے سبب پیدا ہونے والی تحریک کے بعد شروع ہوتا ہے۔

دوران حمل پستانوں کی طرف خون کے بہاؤ اور مقدار میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے اور چھاتیوں اوپر اٹھ جاتی اور نمایاں ہو جاتی اور ان میں چمک پیدا ہو جاتی ہے۔

پستانوں کے سائز میں تقریباً 200 ملی میٹر اضافہ ہو جاتا ہے۔

پستانوں کے حجم میں اضافہ کے علاوہ بعض خواتین میں پستانوں کی جلد پر سیاہ دھاریاں (Striae) بن جاتی ہیں جو بچہ کی ولادت کے بعد خود بخود ختم ہو جاتی ہیں۔

نپل (Nipple) (بھٹیوں) کی رنگت پہلے حمل میں گہری براؤن (Dark Brown) ہو جاتی ہے اور چوچوں کا سائز بھی بڑھ جاتا ہے تاکہ نوازا سیدہ بچہ کو

دودھ پینے میں دقت نہ ہو۔ چوچوں کی جلد موٹی اور سخت ہو جاتی ہے اور ان کے حویہ (Areola) کی رنگت بھی گہری ہو جاتی ہے اور اس کا محیط بھی بڑھ جاتا ہے۔

حمل کے تیسرے مہینہ پستانوں کو دبانے سے ان میں سے پانی جیسا مواد خارج ہوتا ہے اور حمل کے آخری دنوں میں تو بالکل دودھ جیسا مواد خارج ہوتا ہے

جبکہ اصلی دودھ بچہ کی ولادت کے بعد پیدا ہوتا ہے۔

وزن میں اضافہ

حاملہ عورت کے جسم میں مختلف قسم کے جنسی ہارمونز (Sex Hormones) کی پیداوار بڑھ جاتی ہے۔ (ایسٹروجن، پروجسٹرون) جس کی بناء پر عورت کے پستانوں کے وزن اور سائز میں اضافہ ہو جاتا ہے۔
حاملہ کا جسم مائل بہ فریبی ہوتا ہے۔

جسمانی قلیوں میں پانی جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے اور جسم پر چربی چھنے لگتی ہے۔
جسمانی عضلات نرم ہو کر ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔
عام جسمانی وزن میں 6 کلوگرام اضافہ ہو جاتا ہے۔

رہم میں بچہ (جنین) کا حجم بڑھنے کے ساتھ ساتھ رہم 'حمل' کے پانی 'آنوں' اور بچہ کے وزن و سائز میں بھی 5 کلوگرام اضافہ ہو جاتا ہے۔
اوسطاً دوران حمل تقریباً 12 کلوگرام (نارمل 17.7 کلوگرام) وزن بڑھ جاتا ہے۔
12 ویں ہفتہ کے بعد بچے کا وزن بہت تیزی سے بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔
جس کی وجہ سے اس کے وزن میں بھی خاطر خواہ اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔

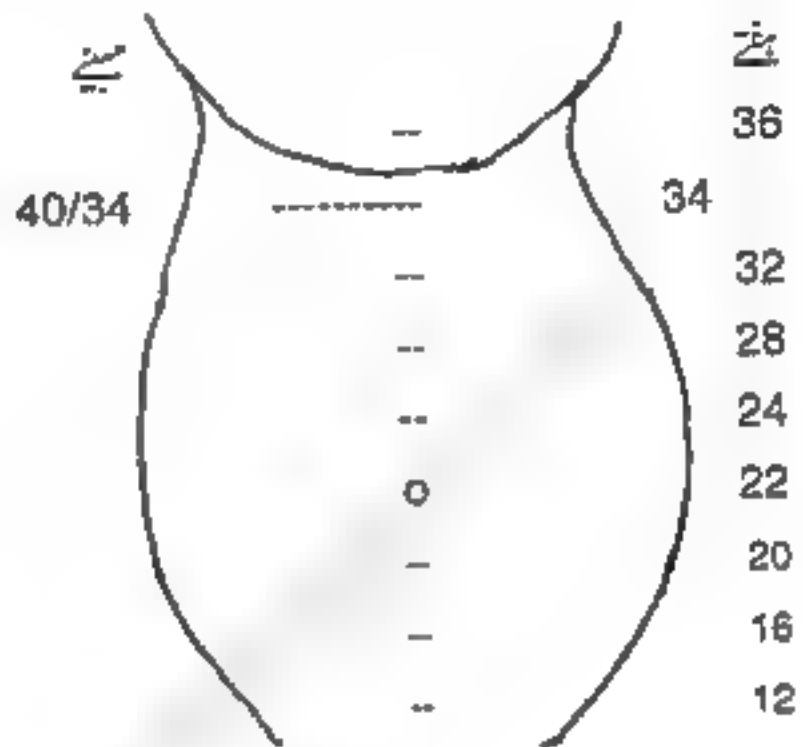
پیٹ بڑھنا

جنین کے بڑھنے کی وجہ سے عورت کا پیٹ آگے کی جانب ٹکنا شروع ہو جاتا ہے۔
پیٹ کے عضلات ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔
3 ماہ کے حمل میں پیٹ کا معائنہ کر کے بچے دانی کو بیرونی طور پر محسوس کیا جاسکتا ہے۔

22 ویں ہفتہ رہم کا اوپر والا سرا حاملہ کی ناف کے برابر آ جاتا ہے۔
36 ویں ہفتہ میں رہم پیٹ کے اوپر والے حصہ تک جا پہنچتا ہے اس کے بعد نیچے آنا شروع ہو جاتا ہے۔

40 ویں ہفتہ میں رہم 34 ویں ہفتہ کی سطح پر آ جاتا ہے۔
حمل کے آخری ایام میں رہم کا حجم 23x35 سنٹی میٹر تک ہو جاتا ہے جس

کی وجہ سے جنین اس کے اندر بچھڑی سا سکتا ہے۔
 بچہ کی پیدائش کے کچھ ہی ہفتوں بعد پیٹ واپس اپنی اصلی حالت میں چلا آتا ہے۔ زیادہ بچوں والی ماؤں کے پیٹ کے عضلات اور جلد مستطیل ڈھیلے اور نرم پڑ جاتے ہیں اور پیٹ بڑھا ہی رہتا ہے۔ اور ورزش بھی کچھ کام نہیں آتی۔



حمل کی عمر کے مطابق پیٹ میں بچہ دانی کی بلند ترین سطح

بار بار پیشاب آنا

جنین کی افزائش کے ساتھ ساتھ مثانہ پر مسلسل رحم کا دباؤ بڑھتا چلا جاتا ہے جس کی وجہ سے حاملہ عورت زیادہ وقت تک پیشاب نہیں روک پاتی اور بار بار پیشاب کرتی ہے جبکہ ہر دفعہ پیشاب کی قلیل مقدار خارج ہوتی ہے۔ یہ تکلیف زچگی کے بعد بھی برقرار رہتی ہے۔

پیشاب کرنے کی تعداد زیادہ ہونے کے دوران پیشاب جلن اور درد ہونے کی صورت میں پیشاب کا لیبارٹری معائنہ کروانا ضروری ہوتا ہے تاکہ ڈیابیطس اور انفیکشن (Infection) کا بروقت پتہ چلایا جاسکے۔

دھبے چلتے

تقریباً 70% حاملہ خواتین کے پیٹ 'ٹانگوں اور چھاتیوں پر سیاہ لکیریں (Striae) پڑ جاتی ہیں جبکہ بعض کے رخساروں اور ناک پر بھی سیاہ دھبے (سیاہیاں) چھنیاں (Mark of Pregnancy) پڑ جاتے ہیں۔ جسم میں خون کی کمی کی وجہ سے آنکھوں کے نیچے بھی جلتے نمودار ہو جاتے ہیں۔

جنین کی حرکات

رحم مادر میں جنین کی پہلی حرکت حمل کے 18ویں ہفتہ کے قریب محسوس کی جاسکتی ہے۔ 30 ویں ہفتہ کے بعد بچہ مسلسل ہلنا چلنا رہتا ہے۔ اس دوران اگر زیادہ دیر تک جنین کی حرکت محسوس نہ ہو یا جنین کی حرکت یکدم تیز ہو جائے تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ جنین کو کسی قسم کی تکلیف ہے۔ ایسی صورت میں جلد از جلد کسی معائنہ سے چیک آپ کروانا انتہائی ضروری ہے۔

جنین کے دل کی دھڑکن

تقریباً حمل کے 24 ہفتے گزرنے کے بعد حاملہ عورت کے پیٹ کے اوپر (Stethoscope) یا (Fetoscope) لگانے سے جنین کے دل کی دھڑکن باقاعدہ سنی جاسکتی ہے۔ جبکہ سونی کیڈ کی مدد سے حمل کے 10ویں ہفتہ بھی بچہ کے دل کی دھڑکن سنائی دے جاتی ہے۔

جنین کے جسمانی اعضاء

حمل کے 24 ویں ہفتہ حاملہ کے پیٹ کوئٹول کر جنین کی جسمانی ساخت کو بخوبی محسوس کیا جاسکتا ہے جیسے سر، ٹانگیں، کمر وغیرہ۔ ایکس ریز کی فلم پر بھی جنین کی پوزیشن اور ہڈیوں کا محاذ کیا جاسکتا ہے۔ یاد رہے کہ ایکس ریز جنین پر مضر اثرات مرتب کر سکتی ہیں لہذا اس سے اجتناب برتنا چاہئے اشد ضرورت کی صورت میں پیدائش سے کچھ دیر قبل ایکس رے لیا جاسکتا ہے جبکہ الزا

سونو گرافی اتنی بری نہیں ہے اس لئے آپ اس کا استعمال متعدد بار کر سکتے ہیں۔

حاملہ کے اعضائے تولید میں تبدیلیاں

رحم مادر میں جنین کی افزائش کے ساتھ ساتھ حاملہ عورت کے جنسی اعضاء میں بھی قدرت ضروری تبدیلیاں لاتی چلی جاتی ہے تاکہ زندگی کا مرحلہ بخیر و خوبی انجام پا سکے۔ ایک حاملہ عورت ان تبدیلیوں کو محسوس کرتی ہے۔

نظام انہضام

جنین کا سائز بڑھنے سے جب معدہ اور آنتوں پر دباؤ پڑتا ہے تو حاملہ عورت کا نظام انہضام بھی متاثر ہو جاتا ہے اسے قبض ہو جاتی ہے اور ریاح خارج کرنے میں دقت پیش آتی ہے۔

خوراک میں تبدیلی اور اضافہ سے بھی ہاضمہ پر بوجھ پڑتا ہے۔ زیادہ وقت تک آرام کرنے کی وجہ سے بھی کھانا ہضم نہیں ہو پاتا لہذا تاخیر ہو جاتی ہے۔ معدہ میں بوجھل پن اور بے چینی کا احساس ہوتا ہے۔ معدہ میں تیزابیت بہت بڑھ جاتی ہے۔ السر کا عارضہ ہونے کی صورت میں تکلیف میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ لہذا دوران حمل نرم اور زود ہضم غذائیں حاملہ کو دی جائیں اور مرجع مسالے بھی کم استعمال کرائے جائیں۔

نظام تنفس

جنین کی افزائش کے ساتھ ساتھ حاملہ کا نظام تنفس بھی متاثر ہوتا ہے کیونکہ بچہ کی آکسیجن سپلائی اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کا اخراج ماں کے خون کے ذریعہ سے پیچھڑوں کے راستہ ہوتا ہے اس وجہ سے ماں کے نظام تنفس کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ (دوران حمل سانس کے عمل میں 40 فیصد تک اضافہ ہو سکتا ہے)

رحم کے سائز میں اضافہ ہو جانے کی وجہ سے پیچھڑوں کے پھیلنے کے لئے جگہ کم ہو جاتی ہے اور وہ آکسیجن کی مناسب مقدار جسم میں لانے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کی پوری مقدار کو خارج کرنے کے لئے تیزی سے کام کرتے ہیں۔

حمل کے آخری دنوں میں جب عورت کروٹ بھی نہیں لے سکتی اور اسے بستر پر سیدھا لیٹنا پڑتا ہے تو ان دنوں میں اس کے لئے سانس لینا بھی دوکھڑا ہوتا ہے لہذا اسے چاہیے کہ سر کے نیچے رکھ کر سر کو اونچا کر کے لیٹے تاکہ بڑھے ہوئے پیٹ کا کم سے کم دباؤ پیچھےروں پر پڑے۔

دل اور نبض

دوران حمل عورت کے خون کی مقدار میں 30 فیصد اضافہ ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے دل پر کام کا بوجھ بڑھ جاتا ہے۔ دل کی دھڑکن اور نبض تیز چلنے لگتی ہے اور دل کو خون کو پمپ کرنے میں زیادہ قوت صرف کرنا پڑتی ہے۔ خون میں ہیموگلوبن (Hb) کی مقدار بھی کم ہو جاتی ہے اس وجہ سے بھی دل کی دھڑکن میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

پاؤں اور ٹانگوں میں ورم

بعض عورتوں کو دوران حمل پاؤں اور ٹانگوں پر ورم آ جاتا ہے اور کچھ خواتین میں دباؤ کے سبب ٹانگوں کی وریدیں پھول جاتی ہیں۔ یہ تکلیف حمل کے آخری ایام میں بہت بڑھ جاتی ہے۔ زچگی کے بعد یہ عارضہ خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔

پیشاب میں شکر

دوران حمل وقتی تبدیلیوں کے سبب بعض خواتین کے گردے پیشاب میں شکر خارج کرنا شروع کر دیتے ہیں جبکہ خون میں شکر کی مقدار معمول کے مطابق ہوتی ہے۔ یہ عارضہ بچے کی پیدائش کے بعد خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔ البتہ پیشاب میں شکر کا لیبارٹری ٹیسٹ کروانا ضروری ہوتا ہے۔

باب چہارم

تشخیص حمل

(PREGNANCY DIAGNOSIS)

چکچھے باب میں بیان کردہ علامات اور نشانیوں کی مدد سے خواتین کو خود ہی استقرار حمل کا علم ہو جاتا ہے۔ نوید ہوتا مورتوں کو گھر کی عمر رسیدہ اور تجربہ کار خواتین یہ بات سمجھ دیتی ہیں لیکن اکثر اوقات ایک یا دو ماہ تک ماہولی نہ آنے کی صحت میں خواتین شک و شبہ کا شکار رہتی ہیں۔ اس لئے حمل کی واضح تشخیص کے لئے صبح ذیل لیہڈری ٹیسٹ ضرور کروانا چاہیے۔

پیشاب کا حمل ٹیسٹ (Pregnancy Test)

مگر متوقع تاریخ کو ماہواری نہ آئے تو مزید کچھ دن انتظار کے بعد صبح کا پہلا پیشاب یہ باربری بھجوا کر حمل ٹیسٹ کر والیں۔

خون کا سیرم (Serum) ٹیسٹ

استقرار حمل کے 9-10 دن بعد ہی +ve (مثبت) ہوتا ہے۔

اسٹراسونو گرافی (USG)

اس کی مدد سے ہم 6 ہفتہ کے حمل کی بخوبی تشخیص کر سکتے ہیں۔ یہ لہر مضر بھی نہیں ہوتی۔

سونی کیڈ

اس آلہ کی مدد سے 10 ہفتہ کے بچہ کی دل کی دھڑکن بخوبی سنی جاسکتی ہے۔

ایکسریز

حامد عورت کے حمل کو سوائے اشد ضرورت کے ایکسریز کے سامنے نہ لانا چاہیے کیونکہ یہ شعاعیں جنین پر برے اثرات مرتب کرتی ہیں۔

صرف حمل کے آخری ایام میں ہی بچہ کی واضح پوزیشن کی تشخیص کی غرض سے ایکسریز شعاعیں استعمال کرنا چاہئیں۔

باب پنجم

حاملہ کا طبی معائنہ

(ANTENATAL CARE)

حاصل کی نشانیوں کے ظاہر ہوتے ہیں عورت کو کسی بھی کو لینائیڈ ڈکٹر 'زس' یا لیڈی ہیلتھ وزیٹر سے اپنا مکمل طبی معائنہ کروانا چاہیے اور حمل کے باقی عرصہ میں بھی متواتر وقتوں سے چیک اپ کرواتے رہنا چاہیے۔

حمل کے ابتدائی 7 مہینوں میں ایک ماہ کے وقفہ سے

ہر پندرہ دن بعد

36 ویں ہفتہ تک

ہفتہ وار

آخری ایام میں

اس کے علاوہ کسی بھی پیچیدگی کی صورت میں ڈاکٹر کے ساتھ مسلسل رابطہ قائم رکھنا چاہیے۔ یاد رہے کہ ہسپتال یا کلینک میں حاملہ کا مکمل ریکارڈ تیار کیا جاتا ہے اور اسے محفوظ رکھا جاتا ہے تاکہ بوقت ضرورت کام آ سکے۔ لہذا عورتوں کو طبی معائنہ سے گھبرانا نہیں چاہیے اور نہ ہی کسی بھی سوال کا جواب دیتے وقت غلط بیانی سے کام لینا چاہیے۔

ہسپتال میں جاتے ہی حاملہ عورت کی مختصر مگر جامع سرگزشت (History) لی جاتی ہے اور اس کا نام 'خاوند کا نام' عمر گھر کا پتہ وغیرہ کے اندراج کے بعد دیگر ضروری معلومات اور کوائف درج کئے جاتے ہیں۔ مثلاً

- شادی کی تاریخ (نویں یا عورت یا پہلی دفعہ حاملہ ہونے والی عورت سے)
- آخری ماہواری کی پہلی تاریخ (LMP-Last Menstrual Period)
- (اس سے بچہ کی متوقع تاریخ پیدائش (EDD-Estimated Date of Delivery) کا پتہ چلایا جاتا ہے۔
- ماضی کے حمل اور بچوں کی تعداد اور جنس وغیرہ۔
- ماضی میں ساتھ ہونے حمل وغیرہ (تعداد) وجہ اور مہینہ)

- * موجودہ حمل کے دوران پیش آنوالی مشکلات اور تکالیف مثلاً 'تے' درز دوران سر خون آنا (دائغ لگنا) دل گھبرانا، ورم پستانوں کی سوزش، پیشاب کی مقدار میں کمی بیشی۔
- * وزن بڑھنے کی رفتار۔
- * پیٹ بڑھنے کی رفتار۔
- * بچے کی حرکات و سکنات کب محسوس ہوں گی۔
- * ماضی کے حمل میں پیش آنوالے حالات و مسائل۔
- * دوران ولادت کیا صورت رہی؟
- * ولادت کہاں ہوئی؟ گھریا کلینک، ہسپتال وغیرہ میں؟
- * ولادت کسی دایہ کے ہاتھوں ہوئی یا کسی نرس یا ڈاکٹر کے ہاتھوں ہوئی؟
- * بچہ زندہ پیدا ہوا یا مردہ؟
- * بذریعہ اپریشن پیدا ہوا؟
- * دوران زچگی کوئی زخم تو نہ آیا؟
- * دوران حمل بلڈ پریشر، ذیابیطس، ورم، تے، مکی پستانوں کی تکلیف، سانس کا عارضہ، بیہوشی یا تشنج وغیرہ کی تکلیف تو نہ ہوئی؟
- * بچہ پورے دنوں کا پیدا ہوا؟ کم یا زیادہ دنوں کا؟
- * بچہ کی صحت، وزن، پیدائش، نقائص، ریکٹن یا جلد کی خلی رنگت سے متعلق سوالات وغیرہ۔
- * دوران ولادت بچہ کو کسی قسم کی جوت تو نہ لگی۔
- * بچہ کو ماں کا دودھ پلایا گیا یا اوپرا۔
- * بچہ اس وقت حیات ہے یا نہیں؟
- * مردہ بچہ پیدا ہونے کی صورت میں طبی ماہرین کی رپورٹ وغیرہ؟
- * ماضی میں استقامت حمل ہو چکا ہو تو اس کی وجوہ اور مکمل تفصیلات۔
- * ماضی میں حیض کی صورت حال کیا رہی؟ باقاعدہ وقفوں سے؟ بے قاعدگی سے؟
- * ایام حیض میں کوئی تکلیف وغیرہ۔

- * مانع حمل گولیوں کا استعمال یا حمل روکنے کے دیگر ذرائع اختیار کئے گئے۔
- * کبھی، ہواری بغیر ظاہری سبب کے چند مہینے بند تو نہ رہی؟
- * حاملہ خاتون کو کوئی اور بیماری مثلاً لیکوریا سینے کی تکلیف (ٹی بی) ورم وغیرہ) گردوں کا عارضہ، بلڈ پریشر، ذیابیطس، سرگی، معدہ کا السر وغیرہ۔
- * خاندانی یا موروثی امراض، گھریلو اور سماجی و معاشی حالات اور خوراک کی صورت حال؟
- حاملہ عورت کی سرگزشت درج کرنے کے بعد اس کا جسمانی معائنہ کیا جاتا ہے جس میں نبض، بلڈ پریشر، درجہ حرارت، سانس کی رفتار، وزن، قد، پیٹ کا قطر، رحم کا سائز، پستانوں اور بھٹیوں (ٹیل) کا سائز اور معائنہ۔
- اگر ڈاکٹر ضروری سمجھے تو حاملہ عورت کا اندرونی معائنہ کرے۔
- * 24 ویں ہفتہ کے بعد جنین کے دل کی حرکت سنی جاتی ہے۔
- * 36 ویں ہفتہ کے بعد جنین کی پوزیشن معلوم کی جاتی ہے۔
- * آخری ایام میں بچہ کے سر کی جسامت کا موازنہ ماں کے کولہے کی ہڈی میں بنے راستہ سے کیا جاتا ہے۔
- * معائنہ کے لئے پہلی دفعہ آنے پر پیشاب کا حمل ٹیسٹ اور بعد میں پیشاب کا مکمل ٹیسٹ اور خون میں ہیمریگلوبین بھی ٹیسٹ کی جاتی ہے۔
- * حاملہ عورت اور اس کے خاوند کے خون کے گروپ بھی معلوم کئے جاتے ہیں۔
- میڈیکل چیک آپ کا مکمل ریکارڈ ہسپتال یا کلینک کے علاوہ مریضہ کے پاس بھی موجود ہونا ضروری ہے تاکہ زچگی کسی اور جگہ ہونے کی صورت میں متعلقہ ڈاکٹر یا نرس اس سے ضروری راہنمائی حاصل کر سکے۔

متوقع تاریخ پیدائش معلوم کرنا

(Expected Date of Delivery)

EDD متوقع تاریخ ہے حتیٰ نہیں کیونکہ اس میں 7، 8 دن کی کمی بیشی ہو سکتی

ہے۔ آخری حیض کے یوم آغاز (LMP-Last Mensural Period) سے 9 کیلنڈر مہینے آگے کی طرف یا 3 مہینے پیچھے کی طرف گن لیں اور اس تاریخ میں مزید 7 دن کا اضافہ کریں جو تاریخ بھی آئے گی وہ بچہ کی ولادت کی متوقع تاریخ ہو گی۔ (کل مدت 280 دن بنتی ہے)

بعض خواتین کو آخری حیض کی تاریخ یاد نہیں ہوتی اس صورت میں چند مخصوص نشانیوں کی مدد سے متوقع تاریخ پیدائش کا اندازہ لگایا جاتا ہے۔ مثلاً

دوران حمل رحم کی پوزیشن

حمل کے 20 ویں ہفتہ رحم ناف سے 2 انچ نیچے
حمل کے 24 ویں ہفتہ رحم ناف سے 2 انچ اوپر
حمل کے 30 ویں ہفتہ رحم پیٹ کے اوپر والے حصہ میں ہوتا ہے
جنین کی اولین حرکت محسوس ہونے کی تاریخ

پہلے حمل کے جنین کی حرکت 18 ویں سے 20 ویں ہفتہ کے دوران
بعد والے تمام حمل میں جنین کی اولین حرکت 16 ویں سے 18 ویں ہفتہ کے دوران

الٹراسونک سکین

اس کی مدد سے بچہ کی لبائی، سر کا قطر اور دل کی دھڑکن کا علم ہو جاتا ہے جس سے جنین کی عمر کا پتہ چل جاتا ہے۔

متوقع تاریخ پیدائش معلوم کرنے کا چارٹ
 آخری حیض کی پہلی تاریخ LMP
 متوقع تاریخ پیدائش EDD

EDD	LMP	EDD	LMP	EDD	LMP	EDD	LMP
18	13	18	نمبر 1	25	اکتوبر 8	جنوری 1	
19	14	25	19	2	26	9	2
20	15	26	20	3	27	10	3
21	16	27	21	4	28	11	4
22	17	28	22	5	29	12	5
23	18	29	23	6	30	13	6
24	19	30	24	7	31	14	7
25	20	نمبر 1	25	8	فروری 1	15	8
26	21	2	26	9	2	16	9
27	22	3	27	10	3	17	10
28	23	4	28	11	4	18	11
29	24	5	لیپ کے سال کو خود ہیٹ کر لیں	12	5	19	12
30	25	6	مارچ 1	13	6	20	13
31	26	7	2	14	7	21	14
جنوری 1	27	8	3	15	8	22	15
2	28	9	4	16	9	23	16
3	29	10	5	17	10	24	17
4	30	11	6	18	11	25	18
5	31	12	7	19	12	26	19
6	اپریل 1	13	8	20	13	27	20

7	2	14	9	21	14	28	21
8	3	15	10	22	15	29	22
9	4	16	11	23	16	30	23
10	5	17	12	24	17	31	24
7	1	10	3	9	5	11	6
8	2	11	4	10	6	12	7
9	3	12	5	11	7	13	8
10	4	13	6	12	8	14	9
11	5	14	7	13	9	15	10
12	6	15	8	14	10	16	11
13	7	16	9	15	11	17	12
14	8	17	10	16	12	18	13
15	9	18	11	17	13	19	14
16	10	19	12	18	14	20	15
17	11	20	13	19	15	21	16
18	12	21	14	20	16	22	17
19	13	22	15	21	17	23	18
20	14	23	16	22	18	24	19
21	15	24	17	23	19	25	20
22	16	25	18	24	20	26	21
23	17	26	19	25	21	27	22
24	18	27	20	26	22	28	23
25	19	28	21	27	23	29	24
26	20	29	22	28	24	30	25

27	21	30	23	یہ سال جو	25	31	26
ہیٹ کریں مارچ 1							
28	22	31	24	2	26	فروری 1	27
29	23	اپریل 1	25	3	27	2	28
30	24	2	26	4	28	3	29
مئی 1	25	3	27	5	29	4	30
2	26	4	28	6	30	5	مئی 1
3	27	5	29	7	31	6	2
4	28	6	30	8	جون 1	7	3
5	29			9	2	8	4
اگست 1	25	3	26	4	28	6	30
2	26	4	27	5	29	7	31
3	27	5	28	6	30	8	اگست 1
4	28	6	29	7	31	9	2
5	29	7	30	8	ستمبر 1	10	3
6	30	8	اکتوبر 1	9	2	11	4
7	31	9	2	10	3	12	5
8	ستمبر 1	10	3	11	4	13	6
9	2	11	4	12	5	14	7
10	3	12	5	13	6	15	8
11	4	13	6	14	7	16	9
12	5	14	7	15	8	17	10
13	6	15	8	16	9	18	11
14	7	16	9	17	10	19	12
15	8	17	10	18	11	20	13

16	9	18	11	19	12	21	14
17	10	19	12	20	13	22	15
18	11	20	13	21	14	23	16
19	12	21	14	22	15	24	17
20	13	22	15	23	16	25	18
21	14	23	16	24	17	26	19
22	15	24	17	25	18	27	20
23	16	25	18	26	19	28	21
24	17	26	19	27	20	29	22
25	18	27	20	28	21	30	23
26	19	28	21	29	22	31	24
27	20	29	22	30	23	جز 1	25
28	21	30	23	جز 1	24	2	26
29	22	31	24	2	25	3	27
29	23	19	13	9	3	30	23
30	24	20	14	10	4	31	24
جز 1	25	21	15	11	5	جز 1	25
2	26	22	16	12	6	2	26
3	27	23	17	13	7	3	27
4	28	24	18	14	8	4	28
5	29	25	19	15	9	5	29
6	30	26	20	16	10	6	30
7	31	27	21	17	11	7	جز 1
		28	22	18	12	8	2

باب ششم

حاملہ عورت کے روز و شب شعور آگہی

تعلیم یافتہ عورت ہو یا ان پڑھ شادی ہوتے ہی اسے مختلف قسم کے تجربات سے واسطہ پڑتا ہے۔ سب سے پہلے ہم بستری اور پردہ بکارت کا پختہ اور اس کے بعد حمل اور آخر میں پہلی زوجگی اس کی زندگی کے تین اہم واقعات ہوتے ہیں۔ ان تینوں مواقع پر اسے ضروری راہنمائی اور حوصلہ افزائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ زوجگی کے موقع پر اسے صحت مند اور چاک و چوبند رہنے کے لئے مناسب تعلیم و تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ مستقبل میں بچہ سے متعلق پیش آنے والے حادثات و واقعات کا ادراک و شعور اور زوجگی سے عہدہ برآ ہونے کے لئے ضروری معلومات کا بھی اسے علم ہونا ضروری ہے۔

ہر ہسپتال، کلینک یا میٹرنی ہوم حاملہ خواتین کو زبانی اور لٹریچر کے ذریعے مفید اور اہم معلومات فراہم کرنے کا انتظام کرتا ہے۔ اس لئے شادی شدہ خواتین کو چاہیے کہ دوران حمل مناسب وقفوں سے طبی معائنے کروانے کے علاوہ زچہ بچہ کی صحت سے متعلق تعلیم و تربیت کے عملی پروگراموں میں بھی شرکت کریں۔

آرام

حاملہ عورت کو مریضوں کی طرح بستر پر لیٹ کر آرام کرنے کی بالکل ضرورت نہیں ہوتی تاہم دن کے اوقات میں اسے آرام کے لئے مناسب وقت ملنا ضروری ہے۔ اسے ہلکی پھلکی گھریلو سرگرمیوں کو جاری رکھنا چاہیے تاکہ اس کے جسمانی اعضاء متحرک رہیں اور وہ چاک و چوبند رہے۔ البتہ زیادہ زور آزمائی اور تھکا دینے والے کاموں سے احتراز کر کے بالخصوص وزن اٹھانے سے حتی المقدور بچے۔ اگرچہ ہمارے ملک کے محنت کش طبقہ کی خواتین آخری وقت تک شدید مشقت کرتی نظر آتی ہیں اور ان کی زوجگی بھی نازل ہوتی ہے۔

ورزش

اچھل کود، دوڑ بھاگ، تھکا دینے والے کھیل یا وزن کم کرنے والی مشقیں حاملہ عورت کے لئے سخت نقصان دہ ہوتی ہیں۔ حاملہ عورت صرف ہلکی قسم کی ورزش کر سکتی ہے۔ اسے روزانہ کچھ دیر تازہ ہوا میں چیل قدمی کرنا ضروری ہے۔

نیند

حاملہ خاتون کے لئے مناسب نیند بہت ضروری ہے اسے روزانہ کم سے کم 8 گھنٹے ضرور سونا چاہیے۔ اگر کسی وجہ سے نیند میں کمی واقع ہو جائے تو خواب آور ادویات کا محدود اور محتاط استعمال کر سکتی ہیں۔

پیشاب پاخانہ

ایک حاملہ خاتون میں قبض کافی شدید گیوں کو جنم دے سکتی ہے۔ نادر صحت کے لئے روزانہ پاخانہ آنا ضروری ہے۔ قبض ہونے کی صورت میں جلدب آور دوا نہ دی جائے بلکہ انتہائی قلیل مقدار میں ملین قسم کی قبض کشا دوا استعمال کی جائے کیونکہ شدید سہل لینے سے اسقاط حمل کا خطرہ ہوتا ہے۔

خوراک میں پھل، پھلوں کا جوس اور سبزیوں کا استعمال بڑھا دیں۔ پانی زیادہ پیئے، ہلکی ورزش اور صبح کی سیر روزانہ کا معمول بنا لے۔

ہم بستری

ایک صحت مند حاملہ عورت سے حمل کے ابتدائی مہینوں میں ہم بستری کرنا جہاں مرد کی تشفی کرتا ہے وہیں اس مشکل وقت میں مرد کی قربت اس کی ڈھارس بندھاتی ہے۔ لیکن غیر معمولی حالات میں اس سے اجتناب کرنا چاہیے ورنہ حمل ساقط ہو سکتا ہے۔ حمل کے آخری ایام میں اختلاط سے نہ صرف قبل از وقت زچگی کا عمل شروع ہو سکتا ہے بلکہ بچے تک جراثیم پہنچ کر انفیکشن پیدا کر سکتے ہیں۔

دودھ پلانے کی تربیت

ایک متوقع ماں کو اپنے آنے والے بچے کو دودھ پلانے کے لئے ذہنی و جسمانی طور پر تیاری کے ساتھ ساتھ پستانوں کی حفاظت کی طرف بھی توجہ دینا چاہیے۔ بچے کی وراثت سے قبل دودھ پلانے یا نہ پلانے سے متعلق نقصان و فوائد سے مکمل آگاہی اس کے اعتماد اور شعور میں نہ صرف پختگی لاتا ہے بلکہ اسے مناسب فیصلہ کرنے میں بھی مدد دیتی ہے۔

زمانہ حمل میں چھاتیوں کی ضروری احتیاطی محسنوں (Nipples) کی ورزش اور دودھ پلانے کے طریقہ سے آگاہی ضروری ہے اس سلسلہ میں ڈاکٹر یا نرس سے بلا جھجک مشورہ کر لینے میں بالکل شرمانا نہیں چاہیے بلکہ ذہن میں جو بھی سول پیدا ہوں وہ ضروری پوچھ لینا چاہئیں۔ ماں کی بہتر جسمانی صحت کا درست ہونا بھی دودھ پلانے کی تیاری کا ضروری حصہ ہے۔ ایک متوازن صحت کے نئے کیلوریز سے بھرپور اچھی خوراک کا استعمال ضروری ہوتا ہے۔ اس طرح جسم پر کچھ نہ کچھ چربی بھی چڑھ جاتی ہے جو بعد میں بچے کے لئے دودھ بن جاتی ہے۔

زمانہ حمل میں پستانوں کو بریزر وغیرہ سے سہارا دے کر رکھنا اور انہیں جلدی امراض سے بھی محفوظ رکھنا ضروری ہے۔ بعض عورتوں کو حمل کے آخری دنوں میں پستانوں سے پانی جیسا مواد رس کر کپڑوں کو آلودہ کر دیتا ہے جس سے جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں۔ لہذا ایسی صورت میں کپڑوں کو صاف ستھرا اور خشک رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ جب بھی ڈاکٹر کے پاس دوران حمل معائنہ کے لئے جائیں پستانوں کا معائنہ ضروری کروانا چاہیے تاکہ اگر کوئی بیماری وغیرہ ہو تو پیدائش سے قبل ہی اس کا علاج کیا جاسکے اور بچہ کو دودھ پلانے میں تکلیف نہ ہو۔

احتیاطیں

ایک حاملہ خاتون کو وقت کے ساتھ ساتھ بہت سی تبدیلیوں کا علم ہو جاتا ہے۔ شادی کے بعد اور خاص طور سے حمل کے بعد وہ ایک کھلنڈری لڑکی نہیں رہتی بلکہ ایک ماں کا روپ دھار چکی ہوتی ہے۔ اس پر غیر معمولی ذمہ داریوں کا بوجھ پڑھتا چلا جاتا ہے لہذا اسے نئے

حالات میں پیش آمدہ حالات اور ماحول کے ساتھ ذہنی ہم آہنگی کرنا پڑتی ہے مستقبل میں آنے والے حالات کا مقابلہ کرنے کے لئے ذہنی تیاری بھی ضرورتاً ہوتی ہے اس لئے ایک متوقع ماں کو اپنا حوصلہ بلند رکھنا چاہیے تاکہ زندگی کے تمام مراحل احسن طریقے سے گزر سکیں۔ ڈاکٹر یہ نرس اور گھر کی بڑی عمر رسیدہ تجربہ کار خواتین کو چاہیے کہ اس سلسلہ میں پہلی دفعہ حامدہ ہونے والی خواتین کو زندگی کے متعلق تمام معلومات اور راہنمائی فراہم کریں اسے ضروری تعلیم ہدایات تسلی و تشفی اور حوصلہ دینا بہت ضروری ہوتا ہے۔

خوراک

حامدہ عورت کو نہ صرف اپنی زندگی کے قیام و بقاء کے لئے خوراک کی اشد ضرورت ہوتی ہے بلکہ بچہ کی خوراک کی ضرورت کو بھی پورا کرنا ہوتا ہے۔ زمانہ حمل میں ہی ایسی غذا استعمال کرنا چاہیے جس سے اس کے جسم کے اندر چربی جمع ہو جائے کیونکہ جب ماں کی صحت بہتر ہوگی تبھی وہ زندگی کے عمل اور بعد میں بچے کی طرف توجہ دے سکے گی اور اسے دودھ پلا سکے گی۔ یاد رکھیں کہ ایک صحت مند ماں ہی ایک صحت مند بچے کو جنم دے سکتی ہے ورنہ بچہ لاغر پیدا ہوگا۔ حامدہ عورت کو کسی مخصوص غذا کی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ عام روایتی گھریلو خوراک ہی اس کے لئے بہتر ہوتی ہے صرف اس میں غذائی اجزاء مثلاً چکنائی، کیشیم آئرن اور وٹامنز کی مقدار مناسب سے تھوڑا زیادہ کر دی جائے۔ ایک حاملہ عورت کے لئے تقریباً 500 کیلوریز یومیہ زائد توانائی درکار ہوتی ہے جبکہ جڑواں بچوں کی صورت میں مزید کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ (2500 کیلوریز روزانہ) نشاستہ دار اشیاء کی مقدار کم چکنائی عام مقدار سے زیادہ اور لحمیات سب سے زیادہ حاملہ عورت کی روزمرہ غذا میں ہونا ضروری ہیں۔

لحمیات (پروٹین) میں حیوانی غیر حیوانی لحمیات کی مقدار 3:1 ہونا ضروری ہے اس حساب سے اس کی خوراک کا 1/3 حصہ گوشت، مچھلی، سمندر کے مٹھے پر مشتمل ہو جبکہ باقی غیر حیوانی ہو۔ فولاد (آئرن) کی زیادہ مقدار کی حاملہ کو حمل کے آخری ایام میں ضرورت ہوتی ہے۔

حمل کے پورے زمانہ میں بچہ کو 300-500 گرام فولاد کی ضرورت ہوتی ہے۔ جس میں سے $\frac{2}{3}$ حصہ صرف آخری 3 ماہ میں جبکہ پہلے 6 ماہ میں $\frac{1}{3}$ حصہ فولاد درکار ہوتا ہے۔ فولاد کی کمی کو بچہ کھانے کے لئے فولاد کپسول، گولی یا شربت کی صورت میں دیا جاسکتا ہے۔ چونا (کیلشیم) بھی بچہ کی ہڈیوں کی تعمیر کے لئے ضروری ہوتا ہے۔ حاملہ عورت کو روزانہ 1.5 گرام کیلشیم درکار ہوتا ہے جبکہ عام حالات میں صرف 0.5 گرام کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے جو عموماً دودھ، پھل اور سبز یوں سے جسم کو حاصل ہو جاتا ہے۔ خوراک میں کیلشیم کی کمی کو پورا کرنے کے لئے کیلشیم کے مرکبات دیئے جاسکتے ہیں۔ دنامنر کی بھی حاملہ کو زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ خاص طور سے دنامنر C جو بچہ کی بنیاد میں اہم کردار ادا کرتا ہے لہذا اسے بھی خوراک میں ضرور شامل کیا جانا چاہیے۔ انڈا، پھل اور گوشت کی مناسب مقدار حاملہ کی غذا میں شامل کرنا ضروری ہے۔ بعض لوگ گائے یا بھینس کے گوشت کا استعمال زمانہ حمل میں مضر تصور کرتے ہیں یہ بالکل لغو نظریہ اور خیال ہے اور توہم پرستی کا شاخسانہ ہے۔ حاملہ عورت کی روزانہ خوراک میں ان اشیاء کا استعمال ضروری ہے ورنہ حاملہ کے جسم میں لحمیات کی کمی ہو جانے سے بچہ مر جائے گا۔

بچے کو دودھ پلانے والی ماں کی خوراک

پیدائش کے بعد بچے (نومولود) نے اپنی خوراک ماں کے پستانوں سے حاصل کرنا ہوتی ہے۔ اس فریضہ کو انجام دینے کے لئے عورت کو اپنی روزمرہ خوراک میں کچھ اضافہ کرنا پڑتا ہے۔ ایک صحت مند بچہ ایک دن میں 300-700 ملی لیٹر دودھ پیتا ہے۔ لہذا دودھ پلانے والی ماں کو اپنی غذا میں ایسی چیزیں شامل کرنا چاہیں جن سے دودھ کی مقدار میں خاطر خواہ اضافہ ہو۔ اسے اپنی عام روزمرہ خوراک میں 25 فیصد اضافہ کر لینا چاہیے۔ روزمرہ خوراک میں اسے دال، چاول، گھی (دہی)، کھن (حیوانی)، انڈا، گوشت، سبز یوں اور پھلوں کا استعمال جاری رکھنا چاہیے۔ دودھ پلانے والی ماں کو کسی پیچیدہ اور مشکل قسم کی خوراک کی بالکل ضرورت نہیں ہوتی۔ غذا میں اضافہ اس لئے ضروری ہے کہ ابھی بچے نے مزید 2 سال تک اس کا خون جگر پی کر پلن بڑھانا ہے۔

50 کلوگرام وزن رکھنے والی عورت کی روزانہ خوراک کی ضرورت

دورانِ حمل	زمانہ رضاعت میں
کیلو ری (حرارے) 2300 کلو کیلوری	2500 کلو کیلوری
پروٹین (لحمیات) 50 گرام	60 گرام
آئرن (خوناد) 40 ملی گرام	30 ملی گرام
کیبیشیم (چونا) 1000 ملی گرام	1000 ملی گرام

احتیاط

- استقرارِ حمل کے بعد غیر ضروری ادویات کے استعمال سے گریز کریں۔ مستند معالج (ایلوپیتھک، ہیومیوپیتھک، طبیب) کی تجویز کردہ دوا بھی بغیر انتہائی ضرورت کے استعمال نہ کریں اور نرسوں، دانیوں اور عطانیوں یا لوگوں سے سنی سنائی ادویات کے استعمال سے بچیں۔
- دورانِ حمل، مانعِ حمل دوا کھانا، حملِ عظیم ہے۔ یہ ادویات صرف غیر حاملہ خواتین کے لئے ہوتی ہیں۔ دورانِ حمل ان کے استعمال سے نہ صرف حمل ساقط ہو جاتا ہے بلکہ ماں کی زندگی کے بھی لالے پڑ سکتے ہیں۔
- ہر قسم کے جنسی بارمونز کھا کر اپنے آپ کو مباشرت کے لئے تیار کرنا یا حمل ضائع کرتا اخلاقی اور قانونی جرم ہے۔
- پلیریا بخار ختم کرنے والی دوائیں استعمال کرنے سے بھی رحم کا منہ کھل جاتا اور حمل ضائع ہو جاتا ہے۔
- مرگی کی مریضوں کو اگر حمل ہو جائے اور ایلو پیتھک ادویات کھانا ضروری ہو تو ان کے ساتھ Tab. Folic Acid ضرور استعمال کریں۔

جنین (پیٹ کے بچہ) کے لئے مضر ادویات

- Chloramphenicol بچہ کی ہڈیوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔
- Tetracycline بچہ کے دانتوں میں مستقل زور رنگ پیدا کر دیتا ہے۔
- ٹیکسٹریل ریڈیو تھراپی اور تابکار (Radioactive) آئیوڈین بچہ میں پیدائشی

تبدیلیوں کا سبب بن سکتے ہیں۔

• Streptomycine کے استعمال سے بچہ مستقل بہرہ ہو سکتا ہے۔

• کیفیر کی ادویات بھی جنین کو نقصان پہنچاتی ہیں۔

لہذا دورانِ حمل مندرجہ بالا ادویات (ایمپیتھک) کے علاوہ ہومیوپیتھک اور ایسی ادویات بھی کسی مستند معالج کے مشورہ کے بغیر نہ کھائیں۔ یاد رکھیں کہ یوٹائی یا ایسی ادویات سے بچڑا ہوا کیس تو جلد سنبھالا جا سکتا ہے لیکن آپورایڈک (کشتہ جات) اور ہومیوپیتھکی کی تغلیل شدہ ادویات سے بچڑنے والے کیس کو سنبھالنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ آج کل بازار میں کتنے والے ہومیوپیتھک مرکبات کو معمولی دوائیں سمجھ کر استعمال نہ کریں بلکہ کسی مستند ہومیوپیتھ سے Single Remedy تجویز کروا کے استعمال کریں۔

نشہ آور ادویات

مسکن، منشی یا خواب آور ادویات کا استعمال ایک ماں کو وقتی سکون تو فراہم کر سکتی ہیں لیکن اس کے پیٹ میں پٹے والے بچے کے دل کی دھڑکن کو کم کر کے ہلاک بھی کر سکتی ہیں۔ لہذا ایک قافلہ ماں کا کردار ادا کرنے سے بچیں۔

دورانِ حمل نشہ کرنے والی ماؤں کے بچے بھی پیدائشی نشی ہوتے ہیں لہذا شراب نوشی، ہیروئن یا مارفین، ڈایازل، پام، ولیم، سومنائٹ، ریلکسی پام یا اس قبیل کی دیگر ادویات استعمال کرے والے والدین آئندہ نسلوں کو بگاڑنے کا جرم کر رہے ہیں۔

اگر کوئی حاملہ عورت بے خوابی یا غیند کی کمی کی شکار ہو یا کسی ذہنی مرض میں مبتلا ہو یا ہر قسم سے ہو جائے تو دوا استعمال کرانے میں انتہائی احتیاط برتیں اور دوا بھی ضرورت کی حد تک استعمال کریں تاکہ جسم و دوا کا عادی نہ ہو جائے۔

تمباکو نوشی

تمباکو نوشی یا تمباکو دلا پان کھانے سے بچہ بہت سی مشکلات کا شکار ہو سکتا ہے۔ درست کہ تمباکو کھانے سے اساک پیدا ہوتا ہے اور مرد و زن میں جنسی لذت بڑھتی ہے لیکن کیا یہ ضروری ہے کہ اپنی لذت کی ہیمنٹ آنے والی بے قصور نسل کو بڑھا دیا جائے۔

پکارتیں

- * شدید قبض نہ ہونے دیں اور نہ ہی جلاب آور (مسهل شدید) ادویات استعمال کریں۔
- * جسمانی وزن میں کمی نہ ہونے دیں۔
- * شدید قسم کی ورزش کرنے سے اجتناب کریں۔
- * غیر ضروری ادویات کھانے سے گریز کریں۔
- * ایکسریز، اور Radiotherapy سے مکمل پرہیز کریں۔
- * چھوٹی چھوٹی تکلیف سے اعراض نہ برتن بلکہ ان کا بروقت علاج کروائیں۔
- * علاج کے سلسلہ میں عطائیوں اور صمدی نسخہ جات کے استعمال سے بچیں۔
- * تمباکو نوشی اور تمباکو خوری سے بچیں۔
- * خشکی، ادویات، اشیاء ماں اور بچہ دونوں کے لئے نقصان دہ ہیں۔
- * کھانے میں نمک کا استعمال کم کریں۔
- * پیٹ پر چوٹ یا دباؤ نہ آنے دیں اور نہ ہی ایسی سواری پر سفر کریں جس میں دھچکے لگنے کا خدشہ ہو۔
- * مٹی یا گاجنی کھانے کے بجائے ہومیو پیتھک دوا کلکیر یا کارب یا کلکیر فاس ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال کریں یہ آپ اور آپ کے بچے دونوں کے لئے مفید ہے۔

حفاظتی ٹیکے

- حاملہ ماں کو حمل کے چھٹے اور ساتویں مہینہ میں ایک ماہ کے وقفہ سے ٹینج سے بیو کے حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کرا لینا چاہیے۔
- دوسرا ٹیکہ بچہ کی پیدائش کی متوقع تاریخ سے کم از کم 15 دن قبل لگوا میں۔ یہ ٹیکے لگنے سے نہ صرف ماں ٹینج کے مرض سے محفوظ رہتی ہے بلکہ بچہ بھی پہلے چند ماہ تک اس جان لیوا مرض سے محفوظ ہو جاتا ہے۔
- اس کے بعد بچے کو بھی حفاظتی ٹیکوں کا کورس کروائیں۔

باب ہفتم

حاملہ کی تکلیف و عوارضات

صبح کی متلی اور قے / MORNING SICKNESS

HYPERMEASIS GRAVIDARUM

اس تکلیف کا شکار بالعموم نوبیاہتا (پہلی دفعہ حاملہ ہونے والی) ہوتی ہیں۔ ان میں سے بھی نصف تعداد اس تکلیف سے مامون رہتی ہے۔ اس تکلیف میں صبح بیداری کے بعد متلی اور قے کی شکایت ہوتی ہے۔ یہ تکلیف عموماً چھنے سے 12 ویں ہفتہ کے دوران واقع ہوتی ہے۔ اور 14 ویں ہفتہ کے بعد خود بخود ختم ہو جاتی ہے۔ بعض عورتوں کو پہلی رات ہی حمل قرار پا جاتا ہے۔ اگلی صبح وہ متلی اور قے کا شکار ہو جاتی ہیں۔ ان پر طرح طرح کے نازیبا اور نادرہ قسم کے اثرات لگائے جاتے ہیں ایسے میں ایک عقل مند شوہر کی ذمہ داری ہے کہ اپنی بیوی کی عصمت کی حفاظت کرتے ہوئے چپکے سے سے میڈی ڈاکٹر کے ہاں لے جا کر اس کی انٹرا سٹوگرینی کرنا لائے اور خاموشی سے اپنی ماں کے ہاتھ میں تھامے تاکہ اس کی عقل ٹھکانے آ سکے اور وہ اپنے بیٹے کے گھر کی دشمن بن کر سامنے نہ آئے۔

ایسی تکلیف نادرہ حالات میں بھی ہو جاتی ہے اس لئے پریشان ہونے کی چنداں ضرورت نہیں ہوتی البتہ اگر قے بہت زیادہ شدید ہو اور جسم میں پانی اور نمکیات کی کمی واقع ہونے سے کمزوری اور نفاہت طاری ہو جائے، درزن کم ہونے لگے اور بلڈ پریشر گر جائے تو فوری علاج کی طرف توجہ دی جائے۔

اس عارضہ میں ہومیوپیتھک دوا Symphoricarpus اور نکلس دامیکا اچھی کام کرتی ہیں جبکہ ایلوپیتھک دوائیں معر اثرات بھی جسم انسانی پر چھوڑتی ہیں اور خراج بھی زیادہ ہوتا ہے اگر تکلیف بڑھ جائے تو چیشاب میں کمی اور یرقان بھی ہو سکتا ہے حتیٰ کہ استساق حمل کا خطرہ بھی سر پر منڈلانے لگتا ہے۔

اس تکلیف کی وجوہات کا حال معلوم نہیں ہو سکیں البتہ بڑواں بچوں اور

Hydat for mole کی صورت میں یہ تکلیف بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ اس تکلیف کی وجہ سے خواتین نفسیاتی دباؤ کا شکار ہو جاتی ہیں۔ پریشانی خوف اور دوسرے ذہنی مسائل بھی جنم لے سکتے ہیں لہذا دوران علاج دوا کے ساتھ ان نفسیاتی بھجنوں کو حل کرنا بھی بہت ضروری ہے۔ مریض کی مناسب الفاظ میں حوصلہ افزائی کریں اور اسے تسلی و تشفی دیں۔ خوراک میں مرغین اشیاء خوشبودار اور مسالہ دار چٹ پٹی چیزوں کے بجائے نرم اور زود ہضم غذا دی جائے۔

پانی اور نمکیات کی کمی کو پورا کیا جائے اور متوازن غذا دی جائے۔
شدید تکلیف کی صورت میں مریضہ کو فی الفور ہسپتال بھجوا دیں۔

تھوک کی زیادتی

حمل کے ابتدائی ایام میں بعض عورتوں کے منہ میں تھوک زیادہ بنا شروع ہو جاتا ہے۔ یہ ایک نارمل فنکشن ہے البتہ جگہ جگہ تھوکنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔
نفسیاتی دباؤ کی صورت میں ہومیو پیتھک ادویات یا الیو پیتھک سکون آور ادویات محدود مقدار میں محتاج کے مشورہ سے استعمال کریں۔

بواسیر اور ٹانگوں کی رگوں کا پھول جانا

بچہ کے وزنی ہوتے چلے جانے کی وجہ سے بعض خواتین کی بڑی آنت اور مقعد پر دباؤ پڑتا ہے اور بعض عورتوں میں پہلوؤں پر زور پڑنے کی وجہ سے ٹانگوں کی طرف جانے والی خون کی نالیوں پر دباؤ پڑتا ہے جس کی وجہ سے وہ پھول کر گہری نیلی رنگت اختیار کر جاتی ہیں اس عارضہ کی وجہ سے ٹانگوں میں درد رہتا ہے اور پاؤں یا ٹانگوں پر ورم یا زخم بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔

معصومی قسم کی بواسیر زچگی کے بعد خود بخود ختم ہو جاتی ہے لیکن شدید قسم کی خونی بواسیر میں سرجری یا ہومیو پیتھک علاج سے بغیر سرجری مریضہ تندرست ہو جاتی ہے۔
ٹانگوں کی خون کی نالیاں بھی زچگی کے بعد خود بخود درست ہو جاتی ہیں اگر درست نہ ہوں تو سرجری یا ہومیو پیتھک دوا کے استعمال سے درست ہو جاتی ہیں۔

- دورانِ حمل عورت کو الاسٹک والی لمبی جڑائیں پہننا چاہئیں تاکہ ٹانگوں کی وریدیں نہ پھول سکیں۔
- ٹانگوں کی ہلکی پھلکی ورزش کرے۔
- دن کا زیادہ وقت چلتے پھرتے گزارا جائے اور لیٹتے وقت ٹانگوں کو معمولی سا اونچا رکھا جائے۔
- خون کی نالیوں پھولنے کی صورت میں ٹانگوں کی ماسز نہ کی جائے ورنہ زخم بن جائیں گے۔ ٹانگوں پر خارش کرتے وقت بھی احتیاط کا دامن نہ چھوڑیں۔

لیکوریا اور شرمگاہ کی خارش

- اکثر عورتوں کو دورانِ حمل لیکوریا ہو جاتا ہے جو ہر وقت شرمگاہ اور کپڑوں کو تر رکھتا ہے جس کی بناء پر جلد خراب ہو کر خارش زدہ ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں
- خون اور پیشاب کا شوگر ٹیسٹ کروائیں۔
- معالج کے نسخہ کے مطابق ادویات استعمال کروائیں۔
- جسم اور کپڑوں کو خشک رکھیں ورنہ شرمگاہ اندرونی اور بیرونی طور پر خراب ہو سکتی ہے۔

استقاطِ حمل

جنین کے قابلِ حرکت ہونے سے قبل حمل ضائع ہو جائے تو ایسے استقاطِ حمل کو اصطلاحی زبان میں Abortion کہتے ہیں۔

Abortion بالعموم 8-16 ویں ہفتہ میں ہوتا ہے جبکہ 24 ویں ہفتہ جنین میں زندگی کی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔

بعض عورتوں کے حمل کے ابتدائی دنوں میں کچھ عرصہ تک خون کے دھبے لگتے ہیں جس کی وجہ سے وہ اپنے حمل کے بارے میں شکوک و شبہات کا شکار ہو جاتی ہیں اور مگر حمل کا یقین ہو جائے تو اس علامت کو Abortion سمجھ جیتی ہیں حالانکہ نارمل حالت میں بھی ایسا ہو جاتا ہے لہذا پریشانی کو اپنے قریب بھی نہ آنے دیں البتہ لیڈی ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کر لیں۔

استقامتِ حمل کی عام طور پر بننے والی وجوہات

- مرد یا عورت کے جراثیموں میں قدرتی نقص
- قاذف نالیوں میں استقرارِ حمل
- بچہ دانی کے نقص
- عورت میں جنسی ہارمونز کی غیر متوازن پیداوار
- دورانِ حمل جنسی ہارمونز کا استعمال
- کونین، زہریلی ادویات یا ارگٹ کا استعمال
- دورانِ حمل کثرت سے جماع کرنا
- جسمانی امراض مثلاً ذیابیطس، بلڈ پریشر، گردوں میں خرابی
- حادثہ، سرجری یا اندرونی معائنہ کے دوران چوٹ لگنے یا ہارودی یا کسی اور دھماکہ خیز چیز کے گرنے سے پیدا ہونے والی آواز کا دھماکہ
- حاملہ عورت کو اپنی صدمہ یا شدید غصہ، نفرت، خوف اور غم
- عورت کا بلڈ گروپ RH-Ve اور مرد کا RH+Ve ہونے کی صورت میں ماں کے خون میں RH+Ve جنین کے خلاف انٹی باڈیز کی پیدائش
- Abortion کی صورت میں اکثر عورتوں کو پیٹ درد ہو کر خون آنا شروع ہو جاتا ہے بعض اوقات لوتھڑے بھی آتے ہیں جبکہ کچھ عورتوں میں تو حمل کے مکمل اجزا ہی خارج ہو جاتے ہیں۔

علاج

- مریضہ کو تکلیف شروع ہوتے ہی فوری طور پر ہسپتال منتقل کر دیا جائے اور آرام وہ بستر پر لٹا کر سکون آور ادویات دی جائیں۔
- بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے کے لئے بستر کی پائنتی کو تھوڑا اونچا کر دیں۔
- گلوکوکورٹیکوئیڈ لگا دی جائے اور خون کی کمی ہو جانے کی صورت میں خون کی بوتل بھی لگا دی جائے۔

• اگر حمل کے کچھ اجزاء اندر رہ گئے ہوں تو ایسی صورت میں خون نہیں رکنا اور مریضہ کو خون کی کمی ہوتی چلی جاتی ہے اور صورت حال تشویشناک صورت اختیار کر جاتی ہے۔ ایسی صورت میں فی القور صفائی کا حمل (Douch and Clean (D & C) کیا جائے۔

صفائی کا عمل صرف مستند ڈاکٹر سے کروایا جائے غیر تعلم یافتہ عطا یا دلی مزید پیچیدگیوں کا راستہ ہموار کر دیتی ہیں۔ جراثیم لگنے سے آلودگی یا اندرونی نقائص پیدا ہو سکتے ہیں۔ صفائی کے بعد مریضہ کو Anti-biotic کے علاوہ تشنج سے بچاؤ کے حفاظتی ٹیکے لگنا بھی ضروری ہوتا ہے۔

عادی اسقاط حمل

اگر کسی عورت کو مسلسل تین بار یا اس سے زیادہ مرتبہ حمل کے ابتدائی دنوں میں ہی اسقاط ہو جائے تو اسے عادی اسقاط حمل کہتے ہیں۔

اس کی عمومی وجوہات بچہ دانی کے نقائص، خون کی بیماری، بچہ دانی کی Infection، آنسک، رحم کا منہ کھلا ہونا یا کمزور ہونا، بار بار چوٹ لگنا یا دورانِ مہرشت شدید پر زور جماع سے واسطہ پڑنا اور اس سے رحم کے منہ پر چوٹ لگنا وغیرہ شامل ہیں۔

مرد یا عورت کے جراثیموں میں قدرتی نقائص بھی اس کی وجہ بن سکتے ہیں عام طور پر دیکھا گیا ہے جس عورت کو ایک مرتبہ اسقاط ہو جائے تو اسے دوبارہ اسقاط حمل ضرور ہوتا ہے اور پھر اسقاط حمل کا ایک سلسلہ چل پڑتا ہے۔

بہترین حمل اور بہترین اولاد کے لئے مرد و عورت کا مکمل طبی معائنہ اور تشخیص، خون کا گروپ، کروموسومز کا ٹیسٹ، اندرونِ جسم موجود ہارمونز کی تعداد کا جائزہ لینا ضروری ہوتا ہے۔ (موجودہ دور میں بہتر ہے کہ شادی سے قبل ہی دونوں فریق اس قسم کی مکمل رپورٹ بنوا کر رکھ لیں) اس کے علاوہ رحم (بچہ دانی) کی حالت اور کیفیت بھی معلوم ہونا ضروری ہے تاکہ خرابی کی صورت میں بروقت علاج کیا جاسکے۔

عادی اسقاط حمل سے بچنے کے لئے زچہ کی صحت کا بہتر کیا جانا ضروری ہے۔

استقرار حمل کے بعد گا ہے گا ہے ڈاکٹری معائنہ کروانا ضروری ہے اور اسے پرسکون رہنے والی دوائیں دی جائیں۔

نفسیاتی عارضہ کی موجودگی میں بروقت موثر علاج ہونا ضروری ہے۔

غذا متوازن اور مناسب دی جائے۔

قبض نہ ہونے دی جائے لیکن جلاب آور (مسهل شدید) ایسے اور خداک نہ دی جائے۔

ورزش، مباشرت، تمباکو نوشی و تمباکو خوری اور دیگر خشن اشیاء بند کی جائیں۔

مکمل بیڈ ریسٹ دیا جائے اور روزمرہ کے کام وغیرہ بھی نہ کرنے دیں۔

حمل کے آخری تین ماہ میں خون آنا

حاملہ خواتین کی ایک محدود تعداد (10 فیصد تقریباً) کو آخری تین ماہ میں خون آنے کا عارضہ ہو جاتا ہے۔ یاد رہے کہ دوران زچگی غورتوں کی موت کا اہم سبب زیادہ خون بہہ جانا ہی ہے۔

* تکلیف کے آغاز میں ہی مریضہ کو فی الفور ہسپتال پہنچا دیں جہاں اسے آرام دہ بستر پر لٹا کر مسکن دوا دی جاسکے۔

* بلڈ پریشر کو نارمل رکھا جائے۔

* خون زیادہ بہہ جانے کی صورت میں خون کی بوتل لگا دی جائے۔

* جب مریضہ کی حالت ٹھہر جائے تو اس سے دریافت کرنے کے بعد اس کے مطابق

علاج شروع کیا جائے۔ بالعموم اس عارضہ کی مندرجہ ذیل وجوہات ہوتی ہیں۔

* آنول (Placenta) بچہ والی کے منہ کے آگے ہو تو معمولی ضرب لگنے سے

خون بہنا شروع ہو جاتا ہے۔ دیکھتے ہی دیکھتے مریضہ کی حالت تشویشناک ہو

جاتی ہے۔ لہذا دوران حمل خون آنے کی صورت میں دائمی وغیرہ کے چکر میں

نہ پڑیں کیونکہ وہ اپنی کم عقلی کی وجہ سے مزید خون کو جسم سے خارج ہونے کا

وقت دے گی جس سے بچہ اور ماں دونوں کی زندگی خطرے میں پڑ جائے گی۔

* جب تک مریضہ کے خون کا گروپ معلوم نہ ہو اس کا علاج شروع نہ کریں۔

- ایمر جنسی اپریشن کی تمام تیاریاں مکمل کر لیں۔
- کوئی بیرونی یا اندرونی چوٹ۔
- رحم کے منہ پر یا قمرت میں چوٹ پھڑپھڑایا کینسر بننے سے بھی خون آنا شروع ہو جاتا ہے۔

رحم کے اندر پانی کی کمی بیشی

رحم میں موجود جبین کے گرد عام طور سے 400 تا 1500 ملی لیٹر تک (Amniotic Fluid) ہوتا ہے اگر اس کی مقدار میں کمی ہو تو یہ بالعموم گردوں کی بیماری کی وجہ سے ہوتی ہے۔

پانی کی تعداد زیادہ ہونا ذیابیطس، بلڈ شوگر یا جڑواں بچوں کے سبب یا بچہ کے خفگی نقص کی صورت میں ہوتا ہے۔

دونوں صورتوں میں تھوڑے تھوڑے وقفہ سے طبی معائنہ اور مسلسل نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے ایسی خواتین کو چوٹ لگنے یا سگری دھپکوں سے بچانا ضروری ہوتا ہے۔

توام یا جڑواں بچے

جب بچہ دانی میں 2 یا 2 سے زائد بچے پرورش پا رہے ہوں تو اسے (Multiple Pregnancy) کہا جاتا ہے۔

2 بچوں کی صورت میں (Twin Pregnancy) اور تین بچوں کی صورت میں (Tripple Pregnancy) کہا جاتا ہے۔

رحم میں ایک سے زائد بچوں کی صورت میں گھر پر زندگی سے بچیں بلکہ ایسی ماں کو خدمات زندگی شروع ہوتے ہی کسی مستند معالج کے ہاں یا ہسپتال میں لے جانا ضروری ہے۔

استقرار حمل بیرون رحم

بعض عورتوں میں یا آدور بیضہ رحم کے علاوہ کسی اور جگہ ٹھہر جاتا ہے اور وہیں پرورش پانا شروع ہو جاتا ہے ایسا بالعموم ٹائلوں پیٹ بیضہ دانی کے اندر یا بچہ دانی کے منہ کے

قریب ہوتا ہے۔ اس صورت میں عورت کو مختلف قسم کی تکلیف شروع ہو جاتی ہیں۔ اس تکلیف یا غیر معمولی حالت کا فی الفور اپریشن کے ذریعہ ازالہ کر دینا ضروری ہے۔

دورانِ حمل عوارضات (PRE-ECLAMPSIA)

اس مرض میں مریضہ کو درج ذیل تین تکلیف میں سے کم از کم دو ضرور لاحق ہوتی ہیں۔
بلند فشار خون (Hypertension)

پاؤں یا سارے جسم پر ورم (Odema)

پیشاب میں چربی (Albumen Urea)

اس حالت میں مریضہ کو درد سر، چمڑا مٹنی، تھکن، جسم میں ٹوٹ پھوٹ، بے چینی، آنکھوں کے سامنے اندھیرا ہونا یا روشنی کی چمک اور ترمرے نظر آنا، جیسی تکلیف ہو سکتی ہیں۔ پینائی بھی متاثر ہو سکتی ہے اور آنکھوں کی اندرونی جھلی میں ورم یا خون جم سکتا ہے۔ مریضہ کی ہانگوں کی تالیوں کے اندر بھی خون جم سکتا ہے۔

جگر متاثر ہونے کے بھی بہت زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔

حاملہ خواتین میں سے 5 فیصد کو اس بیماری سے واسطہ پڑتا ہے اور ان میں بھی زیادہ تعداد کمزور اولاد والی ماؤں کی ہوتی ہے۔

• 35 برس کی عمر سے زیادہ والی خواتین بھی اس تکلیف کا شکار ہو سکتی ہیں۔

• عورت کے خون کا گروپ $RH+Ve$ اور مرد کے خون کا گروپ $RH+Ve$ ہونے کی صورت میں اس تکلیف کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔

اس کے علاوہ گردہ کے امراض میں جلا اور خوراک کی کمی کی شکار بالخصوص لحمیات (Protein) کی کمی والی خواتین کو اس تکلیف کے لاحق ہونے کا خدشہ زیادہ ہوتا ہے۔

علاج اور احتیاطی تدابیر

- مریضہ کو مکمل بیڈ ریسٹ دیا جائے۔
- کمرہ ہنسکون اور ہوا دار ہو مگر تیز روشنی اور شور و غوغا سے محفوظ ہو۔

- مریضہ کو سکون آور یا خواب آور دوا دے کر سلا دیا جائے اور پھر اس کا علاج شروع کیا جائے چاہے الیوپیتھک ہو یا ہومیوپیتھک۔
- بلڈ پریشر بار بار چیک کریں اور اسے کنٹرول کرنے والی ادویات دیں۔
- پیشاب میں چربی (Albumen) کی مقدار بھی تھوڑے تھوڑے وقفوں کے بعد چیک کرتے رہیں۔
- گردہ سے پیشاب کا اخراج کم ہونے کی صورت میں پیشاب آور ادویات دیں۔
- خوراک میں نمک کا استعمال بالکل روک دیں اور چکنائی بھی کم کر دیں ابستہ نشاستہ دار اور پروٹینی اشیاء دیتے رہیں۔

بلڈ پریشر پیشاب میں البیومن، پیشاب کی مقدار، جسمانی وزن اور وزن کا ریٹارڈ رکھیں تاکہ وقت کے ساتھ ساتھ مریضہ کی حالت کے بارے میں درست فیصلہ کیا جاسکے اگر ممکن ہو تو زچگی کا عمل کچھ وقت کے لئے ملتوی کر دیں اور مرض کی شدت پر قابو پانے کے بعد زچگی ہونے دیں۔

اگر کچھ دیر انتظار کے بعد بھی مریضہ کی حالت درست نہ ہو تو اسے کسی ایسے ہسپتال میں بھجوا دیں جہاں تمام ضروری سہولتیں موجود ہوں تاکہ وہاں بچہ کی ولادت کو بذریعہ پیٹ سرجری یقینی بنا کر زچہ کی طرف مکمل توجہ دی جاسکے۔

شدید تشنج (ECLAMPSIA)

یہ حالت بچہ کی ولادت سے قبل یا فوری بعد ہوتی ہے۔ تشنج سے شدید تشنج کی حالت میں آنے والی خواتین کی تعداد 5 فیصد سے زیادہ نہیں ہوتی۔ ان عورتوں کی 10-15 فیصد تعداد زندگی ہار جاتی ہیں۔

بلڈ پریشر کی زیادتی، وزن اور پیشاب میں البیومن جیسے عارضے اگر کسی لپرواہی کی وجہ سے گہڑ جائیں تو شدید تشنجی دورے شروع ہو جاتے ہیں۔ مریضہ کے منہ سے جھاگ نکلتی ہے اور وہ جینیں بھی مارتی ہے۔ اس تشنجی کیفیت کے 4 درجات ہوتے ہیں۔

- 1- بلڈ پریشر میں زیادتی، جسم متورم پیشاب میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔
- آنکھوں کے سامنے روشنی چمک یا دھبے پیدا ہونے کا احساس ہوتا ہے۔
- پیشاب میں البیومن آتی ہے۔
- مرینڈ مسلسل بے چینی کا اظہار کرتی ہے۔
- 2- شدید بے چینی کے ہمراہ سینہ اور سانس کی نالی کے پتھوں کے کڑاؤ کی وجہ سے آکسیجن کی شدید کمی واقع ہونے سے تمام جسم نیلا پڑ جاتا ہے۔
- 3- زبان باہر نکل آتی ہے اور خود بخود حرکت کرتی ہے بعض اوقات دانتوں کے درمیان دب جانے سے کٹ بھی جاتی ہے۔
- منہ سے جھاگ لکنا شروع ہو جاتی ہے اور تے بھی آ سکتی ہے۔ جس کی وجہ سے سانس کی نالی میں رکاوٹ بن جاتی ہے اور تازہ آکسیجن پھیپھڑوں میں داخل نہ ہو جانے کی وجہ سے جسم نیلا پڑ جاتا ہے۔
- اگر تے کا مواد پھیپھڑوں میں داخل ہو جائے تو غصو یا بھی ہو سکتا ہے۔
- سانس مسلسل خراب ہوتی چلی جاتی ہے اور دماغ کو آکسیجن کی سپلائی کم ہو جانے سے اس میں کمزوری واقع ہو جاتی ہے۔
- بلڈ پریشر بہت زیادہ ہو جانے کی وجہ سے دماغ کے اندر خون کی شریاں پھٹنے سے فالج یا فوری موت واقع ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔
- تشنجی دورہ زیادہ دیر تک جاری رہے تو سانس بالکل رک جاتی ہے اور دہ کے فیل ہونے کا اندیشہ بھی ہوتا ہے یا بلڈ پریشر انتہائی خطرناک حد تک کم ہو جاتا ہے۔

علاج

- تشنجی اسپٹھن کی حالت میں مرینڈ کو فوری طور پر دائیں کروٹ کر دیں تاکہ تے یا جھاگ اس کے پھیپھڑوں میں نہ جانے پائے۔
- سانس کی آمدورفت جاری رکھنے کے لئے اور زبان کو دانتوں میں آ کر کھپنے سے بچانے کے لئے مرینڈ کے منہ میں پلاسٹک کا (Airway) یا لکڑی ڈال دیں۔ گھر

میں ہونے کی صورت میں چچے کی ڈنڈی سے زبان کو نیچے دبا کر رکھیں۔
 * اگر مریضہ نے مصنوعی دانت لگوا رکھے ہوں تو انہیں فی الفور اتار کر محفوظ کر لیں۔

* مصنوعی طور پر آکسیجن کی فراہمی کا انتظام کیا جائے۔
 * مریضہ کو فی الفور اکڑاؤ کم کرنے والا ٹیکہ یا ہومیوپیٹھک دوا دی جائے اور اسے ہسپتال منتقل کر دیا جائے جہاں بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے اور پیشاب جاری رکھنے کا انتظام کیا جائے۔ مریضہ کو پیشاب کی نالی لگا دی جائے تاکہ اس کا جسم اور بستر گیلیے نہ ہوں۔

مریضہ کے کمرہ کو ہسٹون رکھا جائے بستر آرام دہ اور کمرہ ہوا دار ہو مگر کمرہ میں روشنی کا کم سے کم ڈھل ہو کیونکہ شور و غل اور روشنی انہیں میں اضافہ کا باعث بنتے ہیں۔ لواحقین کو کمرہ میں آنے کی مطلق اجازت نہ دیں۔ جلد پر پریشر کی مقدار اور خوراک کا ریکارڈ رکھا جائے۔

مریضہ کے خون کا گروپ معلوم کر کے ایک بوتل خون کا انتظام کر لیا جائے تاکہ ایمرجنسی کی صورت میں کام آ سکے۔
 خون میں پوریا، یورک ایسڈ، کاربن ڈائی آکسائیڈ اور نمکیات کی مقدار کا ٹیسٹ نیز میرم پروٹین کا ٹیسٹ کروا لیا جائے۔

* مریضہ کی سانس کی کیفیت، بلڈ پریشر اور گردوں کی حالت کا متواتر جائزہ لیتے رہیں اور ایلوپیٹھک ادویات کی صورت میں علاج ہو رہا ہو تو مریضہ کو متواتر خواب آور ادویات کے زیر اثر رکھیں اس کے علاوہ بچہ کے دل کی حرکت بھی نوٹ کرتے رہیں۔
 * جلد از جلد مصنوعی طریقہ سے (پیٹ کے ذریعہ) زچگی کے عمل کو مکمل کیا جائے اگر ضرورت محسوس ہو تو مریضہ کو بے ہوش کر کے اپریشن کیا جائے۔

زچگی کے بعد مریضہ کا علاج جاری رکھیں اور دوسری ادویات کے علاوہ انٹی بائیوٹک ادویات بھی ضرور دیں تاکہ مریضہ نمونیہ کا شکار ہونے سے بچ سکے۔

حمل اور مختلف جسمانی امراض ذیابیطس

اگر دوران خون میں شکر کی مقدار 180 ملی گرام فی 100 ملی لٹر سے بڑھ جائے تو گردے پیشاب میں شکر (Glucose) کا اخراج شروع کر دیتے ہیں اس عارضہ کو ذیابیطس شکر (Diabetes Mellitus) کہتے ہیں۔

بالعموم یہ مرض لہبہ (Pancreas) میں انسولین (Insulin) پیدا کرنے کی صلاحیت میں کمی واقع ہونے کی صورت میں لاحق ہوتا ہے۔

بعض عورتوں کو دوران حمل پیشاب میں شکر آنا شروع ہو جاتی ہے جبکہ خون میں شکر کی سطح نارمل ہوتی ہے۔ ایسی خواتین کو زچگی یا وضع حمل کے بعد پیشاب میں شکر آنا خود بخود بند ہو جاتی ہے۔

عامہ عورتوں کی بلڈ شوگر (Blood Sugar) ضرور ٹیسٹ کروائی جائے تاکہ مکمل تشخیص ہو سکے کیونکہ ذیابیطس میں مبتلا خواتین کو دوران حمل خاص احتیاط اور علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ ورنہ اس نامراد مرض سے زچہ و بچہ دونوں کو ناقابل تلافی نقصان پہنچ سکتا ہے۔ مثلاً

- اندرون رحم حمل کے پانی (Amniotic Fluid) کا نارمل سے زیادہ ہونا
- بچہ میں پیدائشی خائض
- قبل از وقت پیدائش
- رحم میں بچہ کی موت واقع ہو جانا
- بچہ کا سر بڑا ہو جانا اور حجم میں نارمل سے زیادہ ہونا
- بچہ کی سانس کی نالی میں ایک جھلی (Hyaline Membrane) بن جانا
- زچہ کا (Pre-eclampsia) یا (Eclampsia) میں مبتلا ہو جانا
- حاملہ کے اعضائے حمل گردے پیشاب کی نالی یا سینہ میں انفیکشن ہو جانا
- دل کا عارضہ یا بلڈ پریشر میں زیادتی

- * گتھوں کی بینائی کا متاثر ہونا یا احساسی غور پر سرور ہو جانا
- * ذیابٹس کی مرینہ حاملہ خواتین کے 10-20 فیصد تک مرید بچے جنم دیتے ہیں یا پیدائش کے بعد چند دنوں میں مر جاتے ہیں۔
- * دوران زچگی مرنے والی خواتین کی کثیر تعداد ذیابٹس کی مرینہوں کی ہوتی ہے۔

علاقہ و احتیاط

- * ذیابٹس کی مرینہ حاملہ عورتوں کو دوران حمل اور زچگی ڈا۔ سے مسلسل رابطہ رکھنا چاہیے اور تھوڑے تھوڑے دنوں بعد مکمل چیک اپ کرواتے رہنا چاہیے۔
- * خوراک میں چینی، نشاستہ دار اشیاء وغیرہ سے پرہیز کر کے اس پر قابو پیدا جائے اگر خوراک کے ذریعہ اس پر کنٹرول نہ ہو رہا ہو تو خون اور پیشاب میں شوگر کی مقدار کے مطابق انسولین (ڈاکٹر کے مشورہ سے) لائی جائے کیونکہ حمل سے قبل کنٹرول شدہ ذیابٹس کو دوران حمل سے سرے سے کنٹرول کرنا پڑتا ہے کیونکہ حمل کی وجہ سے جسم میں (Insulin) کی ضرورت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ شوگر کم کرنے کی گویاں بھی باہر مجبوری کھائی جاسکتی ہیں۔ ایلوپیتھک مدد میں انسولین ہی آخری علاج ہے۔

- * پیشاب کو بلا ناغہ چیک کر کے شوگر کی مقدار معلوم کی جائے۔
- * بند شوگر ہفتہ میں ایک مرتبہ ضرور چیک کروائی جائے۔
- * دوران حمل حاملہ کی دیکھ بھال میں کوئی کسر نہ چھوڑی جائے۔
- * الٹراسونک سکین کے ذریعہ پیٹ میں بچے کے پیدائشی نشانات معلوم کر کے قبل از وقت اس کی احتیاطی تدابیر کرنی جائیں اور ذہنی طور پر انہیں قبول کرنے کے لئے تیار ہو جائیں۔

- * اگر 7 ماہ کے حمل کے بعد بچے کے نظام تنفس یا دل کی دھڑکن میں کوئی خطرناک تبدیلی واقع ہو جائے تو فوری طور پر قبل از وقت مصنوعی طریقہ سے زچگی کر لی جائے ورنہ بچے کی زندگی کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے جبکہ دوران زچگی

- شوگر کا مکمل کنٹرول زچہ بچہ دونوں کے لئے ضروری ہے۔
- دردت کے بعد بچہ کو ڈاکٹر کے زیر نگرانی رکھا جائے اور اس کے نظام تنفس کو بھی جلد از جلد بحال کر لیا جائے۔ اس کے بعد بچہ کی بلڈ شوگر چیک کی جائے تاکہ معلوم ہو سکے کہ اسے پیدائشی طور پر ذیابیطس تو نہیں ہے۔
- ذیابیطس والی عورتوں کو آئندہ حمل سے بچنے کے لئے خاندانی منصوبہ بندی پر سختی سے عمل کرنا چاہیے۔

ہائی بلڈ پریشر

- بلند فشار خون یا ہائی بلڈ پریشر بھی دوران حمل پیچیدگیاں پیدا کر سکتا ہے۔ اس بات کا معلوم کرنا اشد ضروری ہے کہ آیا مریضہ حمل سے پہلے بھی ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا تھی یا موجودہ حمل کی وجہ سے ہوا ہے۔ یہ معلوم کرنے کے لئے
- گردوں کا ٹیسٹ
- پیشاب میں البیومن کی مقدار
- خون میں یوریا اور یورک ایسڈ اور کولیسٹرول کا ٹیسٹ
- دل کی کیفیت
- آنکھوں کا معائنہ اشد ضروری ہے
- اسکی مریضہ کو خصوصی احتیاط کی ضرورت ہے
- خوراک میں نمک اور چکنائی بند کی جائے
- جنین کی کیفیت کا بھی وقفہ وقفہ سے جائزہ لیا جائے
- بلڈ پریشر بہت زیادہ ہو جانے کی صورت میں استاظ حمل کی نوبت آ سکتی ہے۔
- بہتر یہ ہے کہ خوراک اور مروج (ایلیو پیٹھک) ادویات سے اسے کنٹرول رکھا جائے یا دے رہے کہ ہومیو پیتھی اس تمام مرض کو ہی سرے سے نہیں مانتی بلکہ وہ اس کی جڑ سے سبب معلوم کر کے اس کو دور کرنے والی ادویات دے کر مریض کو تندرست کرتی ہے۔

امراض قلب

- استقرار حمل کے بعد عورت کے قلب پر 30% بوجھ بڑھ جاتا ہے جن عورتوں کو دل کا عارضہ ہو تو ان کے دل پر حمل کے بعد بہت زیادہ بوجھ پڑ جاتا ہے۔
- ایسی خواتین کی خوراک میں نمک اور چکنائی کی مقدار کم
- آرام و سکون زیادہ اور ورزش اور زور آور کام کم کرنے چاہیں
- گاہے گاہے دل کا معائنہ کرتے رہنا چاہیے
- حمل کے آخری ایام میں ایسی حاملہ کو شدید نگرانی کے یونٹ (Intensive Care Unit - ICU) میں رکھا جائے اور ولادت با سہولت کا انتظام کیا جائے تاکہ دس پر بوجھ نہ پڑے۔ اگر ضرورت محسوس ہو تو ولادت بذریعہ آپریشن کی جائے۔
- ایسی عورتوں کا آئندہ حاملہ ہونے سے بچنا بہت ضروری ہے کیونکہ دل کے عارضہ میں مبتلا عورت حمل اور زچگی کی تکالیف برداشت کرنے سے عاری ہوتی ہے۔
- البتہ ہومیوپیتھک علاج کے ذریعہ جب دل کا معاملہ درست ہو جائے تو بعد شوق حاملہ ہوں اور دودھوں نہائیں اور پوتوں پھلیں۔

خون میں فولاد کی کمی

- استقرار حمل کے بعد جسم میں آئرن کی ضرورت بڑھ جاتی ہے جو عورتیں پہلے سے خون کی کمی کا شکار ہوں ان میں فولاد کی کمی بہت زیادہ ہوتی ہے اور ان کے خون میں ہیموگلوبن کی سطح 10-10 گرام فی 100 ملی لیٹر تک گر جاتی ہے۔
- عام طور پر سے یہ کمی خوراک میں فولادی اجزاء کی غیر موجودگی ' فولک ایسڈ اور وٹامنز کی کمی یا خون میں سرخ جراثیموں کی کسی بیماری کے سبب ہوتی ہے۔
- ایک حاملہ عورت کو اپنی اور پیٹ کے بچے کی ضرورت پوری کرنے کیلئے پھل، سبز پتوں والی ترکاریاں، گوشت، انڈا وغیرہ کی خاطر خواہ مقدار روزانہ استعمال کرنی چاہیے۔
- اگر اس طرح خون کی کمی پوری نہ ہو تو ہیموگلوبن پیدا کرنے والی دویات استعمال کی جائیں۔

رحم میں بچہ کی بے چینی

رحم میں بچہ کے دل کے فیل ہو جانے پیٹ کے اندر بچہ کو چوٹ لگنے آسکتی ہیں یا خوراک کی سپلائی متاثر ہوتے ماں نے بلند پریشیا شوگر میں اضافہ ہو جانے متوقع تاریخ پیدائش پر زچگی نہ ہونے یا دیگر نفسیاتی و جسمی عوامل کی وجہ سے بچہ رحم میں شدید بے چینی کا اظہار کرتا ہے اس کی بے چینی کا علم اس کی حرکات و سکنات میں اضافہ سے بھی ہو جاتا ہے۔ اگر اس تکلیف کا ازالہ فوری طور پر نہ کیا جائے تو بچہ کی زندگی کو کئی قسم کے خطرات لاحق ہو سکتے ہیں۔

• خطرے کا احساس ہوتے ہی مریضہ کو ہسپتال داخل کرا دیا جائے جہاں پر سے مکمل آرام و سکون فراہم ہو سکے۔

• بچہ کے دل کی دھڑکنوں اور حرکات و سکنات کا بغور جائزہ (Monitor) یا جائے اور گرتی بھی مرحد پر بچہ کی زندگی کو خطرہ لاحق ہو تو مصنوعی طور پر دلدوت کی جائے یا بذریعہ اپریشن بچہ کو پیٹ سے نکال لیا جائے۔

رحم مادر میں بچہ کی موت واقع ہونا (INTRA UTERINE DEATH)

اگر کسی بھی وجہ سے رحم مادر میں بچہ کی حرکات و سکنات رک جائیں اور بچہ کے دل کی دھڑکن سونی کیڈ سے بھی سنائی نہ دے تو بچہ کی موت کی تصدیق ہو جاتی ہے۔ اس صورت میں عورت کا بلند پریشور جاتا اور پستانوں کا سائز بھی کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ بعض مخصوص حالات میں عورت کی حالت بہتر ہو جاتی ہے۔

- * پیٹ کا سائز حمل کی مدت کے حساب سے کم ہو جاتا ہے۔
- * بچہ داتی کا سائز کم ہو جاتا ہے۔
- * ایٹرا سونوگرافی میں بچہ حرکت کرتا دکھائی نہیں دیتا اور نہ ہی خون کا بہاؤ نظر آتا ہے۔
- * ایکس رے میں بچہ کے سر کی ہڈیاں ایک دوسرے پر چڑھی نظر آتی ہیں۔
- * بچہ کے دل کے اندر گیس کا سایہ بھی نظر آتا ہے۔
- * پیٹ میں بچہ کی وقت کے ایک ہفتہ بعد پیشاب کا حمل ٹیسٹ بھی -ve ہو جاتا ہے۔
- * متوقع وقت سے قبل رحم مادر میں بچہ کی موت کی اہم وجوہات مندرجہ ذیل ہو سکتی ہیں۔
- * ماں کو ذیابیطس ہونا

* بلند فشر خون (High Blood Pressure)

* گردوں کا عارضہ

* پری ایکلمپسیا (Pre-eclampsia)

* ایکلمپسیا (Eclampsia)

* رحم کے اندرونی عوارضات و خفائیں

* پلوسنٹا (Placenta) کا چوٹ لگنے کی وجہ سے کام چھوڑ جانا

* زچگی سے قبل زیادہ خون بہہ جانا

* زچگی کا عمل بروقت شروع نہ ہو سکتا

اس کے علاوہ۔

- پیٹ کے اندر بچہ کو شدید ضرب لگنے
 - حمل کا پانی (Amniotic Fluid) زیادہ مقدار میں خارج ہو جانا
 - ماں کے خون میں شامل جراثیم سارے اعضا کو متاثر کر دیں
 - زہریلی یا مہلک ادویات کا استعمال
 - نشہ آور ادویات کا اندھا دھند استعمال
- اس کے علاوہ دورانِ زچگی کسی غفلت یا بیچیدگی کے سبب بھی بچہ کی موت واقع ہو سکتی ہے۔

علاج

عام طور پر رحم مادر میں مر جانے والا بچہ نائل زچگی کے ذریعہ خارج ہو جاتا ہے جبکہ بعض عورتوں کے رحم میں مردہ بچہ کافی دنوں تک پڑا رہتا ہے جسکی وجہ سے ماں کی زندگی خطرہ میں گھر جاتی ہے لہذا مردہ بچہ کو جتنی جلدی ہو سکے عورت کے پیٹ سے خارج کر دیا جائے اس کے لئے مصنوعی طریقہ ولادت اختیار کیا جائے اور بلاوجہ گھبراہٹ کا شکار ہو کر یا ہوس زر میں مبتلا ہو کر اپریشن سے گریز کیا جائے لیکن ماں کی حالت خراب ہونے کی صورت میں خون میں زہر پھیلنے یا پھیل جانے سے بچنے کے لئے فی الفور اپریشن کر کے عورت کی جان بچانا فرض ہوتا ہے۔

عورت کے بلند پریش کو نائل رکھنے اور Infection سے بچاؤ کے لئے ضروری ادویات دی جائیں۔ اس کے گردوں کے انحال اور دل کی حالت پر متواتر نگاہ رکھی جائے۔

بوقت ولادت بچہ کی پوزیشن

حمل کے آخری دنوں میں جب بچہ ماں کے پیٹ سے نکلنے کی تیاریوں میں ہوتا ہے تو اس کے جسم کا کوئی نہ کوئی حصہ پیڑ کی بڑی کے درمیان آ کر فٹ ہو جاتا ہے۔ اور اس کا رخ بچہ دانی کے منہ کی طرف ہوتا ہے۔ رحم کے اندر یہ بچہ کی آخری پوزیشن ہوتی ہے اور اس کا اندازہ لگا کر ہی زچگی کے طریقہ کار کا انتخاب کیا جاتا ہے بالعموم بچہ چار پوزیشنوں میں سے کسی ایک پوزیشن میں آ جاتا ہے اور اسی حالت میں ہی پیٹ

سے باہر آتا ہے۔

- 1- چہرہ کے بل (Face Presentation)
 - 2- پیشانی کے بل (Brow Presentation)
 - 3- کندھے کے بل (Shoulder Presentation)
 - 4- کمر یا کولہبے کے بل (Breach Presentation)
- پیدائش کے وقت بچہ کی سب سے بہتر پوزیشن چہرہ کے بل والی ہوتی ہے اگر اس کے علاوہ کوئی دیگر پوزیشن ہو تو اپنے قریبی ہومیوپیتھک ڈاکٹر سے رابطہ قائم کر دیں وہ زچہ کو کھلانے کی دوا دے گا جس سے بچہ کی پوزیشن بوقت ولادت درست ہو جائے گی اور زچہ اپریشن سے بچ جائے گی اور ولادت بھی آسانی سے ہو جائے گی بالعموم اس موقع پر کالوفاکم اور پلساٹیل کام آتی ہیں۔

ولادت

قبل از وقت PREMATURE LABOUR

37 ویں ہفتہ سے قبل اور 28 ہفتہ کے بعد واقع ہونے والی زچگی کو قبل از وقت ولادت کہتے ہیں یہ عموماً درج ذیل وجوہات کے سبب ہو سکتی ہے۔

- زیادہ بچوں کی پیدائش
- حادثہ، ٹراکی یا زور آور کام کرنے
- خوف، صدمہ یا شدید طبعہ کے باعث
- دھماکے سے
- رحم سے Amniotic Fluid خارج ہونے
- خون بہہ جانے
- کمزور یا بیمار خواتین کے ہاں بھی قبل از وقت پیدائش ہو جاتی ہے

احتیاط و علاج

مگر متوقع ایام پیدائش سے قبل ہی ردیوں شروع ہو جائیں یا اس کا معمولی سا بھی خدشہ محسوس ہو تو حاملہ عورت کو فوری طور پر آرام دو بستر پر لیٹ جانا چاہیے اور بر قسم کے کام کاج، سفر اور سخت کام چھوڑ دینے چاہیں حتیٰ کہ رفع حاجت کے لئے بھی نہ اٹھیں ہو سکے تو قریبی ہسپتال میں داخل کرا دیں۔

مرینہ کو نرم اور زود ہضم غذا دی جائے۔ قبض نہ ہونے دیں لیکن جلاب بھی نہ دیں غیر ضروری اندرونی معائنہ جو بالعموم ان پڑھ اور جاہل دایوں کا کام ہوتا ہے اس سے بچنا ضروری ہے اس طرح بھی زچگی کا عمل قبل از وقت شروع ہو جاتا ہے۔

بچہ کی حرکات و سکنات اور اس کے دل کی دھڑکنوں کا مسلسل جائزہ لیا جائے اگر ان تمام احتیاطی تدابیر کے باوجود اتفاق نہ ہو تو زچگی کے عمل کو موثر یا منوی کرنے کے لئے ہومیوپیتھک دوا استعمال کی جائے۔

ایلوپیتھک حلق میں ماں کو Inj. Dexamethasone لگایا جائے تاکہ پید ہوئے والے بچے کے پیچھروں کے اندرونی جانب پیدائشی جھلی کا عارضہ نہ بن جائے۔ قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے کو مصنوعی نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ اس کی زندگی کو لاحق خطرات کو دور کیا جاسکے۔

مزید کتب پڑھنے کے لیے آج ہی وزٹ کریں www.iqbalkalmati.blogspot.com

ولادت

POSTMATURE LABOUR بعد از وقت

بچہ مگر متوقع تاریخ کے کافی دن بعد پیدا ہو تو اسے بعد از وقت ولادت کہتے ہیں۔ ان حالات میں ماں اور بچہ دونوں خطرے کی حالت میں ہوتے ہیں اور بچہ کے رحم مادر میں مرنے کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے۔

بعض اوقات بچہ کا حجم بڑھ جاتا ہے اور اس کے باہر آنے میں مشکل پیش آتی ہے۔ مشیمہ (Placenta) کے کام میں کمی واقع ہونے سے بچہ کو آکسیجن اور خوراک کی پوری مقدار نہیں مل پاتی لہذا اس صورت حال کو کنٹرول کرنا اشد ضروری ہے۔

سب سے پہلے متوقع تاریخ پیدائش کا ازسرنو جائزہ لیا جائے بعض عورتیں اپنی آخری ماہواری کی تاریخ (LMP) کو بھول جاتی ہیں جس کی بناء پر ڈاکٹر کو اس کی درست متوقع تاریخ زچگی (EDD) بتانے میں غلطی لگ جاتی ہے۔ لہذا صرف حاملہ کی بیان کردہ آخری ماہواری کی تاریخ (LMP) کو ہی معتبر نہ جانا جائے بلکہ بچہ کی پہلی حرکت محسوس کرنے کی تاریخ سے بھی متوقع تاریخ پیدائش کا اندازہ لگانے کی کوشش کی جائے۔ الٹراسونوگرافی کے ذریعہ بچہ کی لمبائی، سر کی چوڑائی، ور ہڈیوں کی کیفیت سے بھی حمل کی صحیح عمر کا اندازہ لگایا جائے۔

زچگی کا عمل متوقع تاریخ پیدائش سے ایک آدھ ہفتہ قبل یا بعد شروع ہو سکتا ہے لیکن اس میں مزید تاخیر ہوتی چلی جائے تو نئے سرے سے دنوں کا حساب لگانا ضروری ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ مختلف نشانیوں کی مدد سے حمل کی عمر کا اندازہ لگا کر تشخیص مکمل کی جائے اگر ضروری جانیں تو مصنوعی طور پر زچگی کا عمل شروع کر دیا جائے۔ بعض عورتوں کے اپریشن کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔

غرض متوقع تاریخ پیدائش گزر جانے کی صورت میں فوری طور پر کسی ہسپتال کا رخ کیا جائے اور مستند قابلہ (Obstetrician) کی زیر نگرانی زچگی کے دور سے گزر جائے۔

احتیاطی تدابیر

- عمل ولادت کسی تربیت یافتہ دائی، ترس، لیڈی ہیلتھ وزیٹر یا ڈاکٹر کی زیر نگرانی ہونا ضروری ہے۔ صرف نارمل ولادت کے کیس کو ہی گھر پر کروایا جائے۔
- مریضہ کا کمرہ گرم، آرام دہ روشن، ہوا دار اور غیر ضروری اشیاء سے خالی ہو۔ اسے تنہائی میسر ہو اور ارد گرد خواتین کا شگھڑنا نہ ہو اور شور و غل سے بھی مکمل اجتناب کیا جائے اور پورے عمل کو پرسکون ماحول فراہم کیا جائے۔
- بستر صاف ستھرا اور آرام دہ ہو۔
- بعض دائیوں کو بلاوجہ اندر انگلیاں مارنے کا مرض یا علت ہوتی ہے اسے اس حرکت سے منع کیا جائے اس طرح وہ اپنا وقت بچانے کے لئے کرتی ہیں۔ عورت کو گدگدی ہوتی ہے جس سے اس کے اعصاب ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور درد کا احساس کم ہو جاتا ہے لیکن ہو سکتا ہے دائی کے اس طرح کرنے سے متعدد اقسام کی عفونتیں جسم کے اندر داخل ہو کر عورت کو بیمار کر دیں۔
- جس کسی نے بھی اندرونی معائنہ کرنا ہو اسے چاہیے کہ سب سے پہلے کسی اچھی قسم کے صابن اور نیم گرم پانی سے اپنے ہاتھ کہنیوں تک دھوئے اور بغیر تولیہ کے ہوا میں خشک ہونے دے اس کے بعد جراثیم سے پاک Disposable دستانے پہنے تاکہ ہاتھ عورت کے جسم سے براہ راست مس نہ ہوں۔
- دائیوں کو بھی چاہیے کہ زچگی کے سارے عمل کے دوران اس قسم کے دستانے ہاتھوں پر چڑھائے رکھیں۔
- زچگی میں استعمال ہونے والے اوزار اور ٹاف باندھنے کا کلمپ یا دھاگہ پہلے ہی جراثیم سے پاک کر کے اپنے پاس رکھ لیں۔
- دوران ولادت قبل یا بعد گندے کپڑے خون یا حمل کے پانی کی منفائی کے لئے استعمال نہ کریں بلکہ جراثیم سے پاک روئی استعمال کی جائے۔
- پیدائش سے فوری بعد بچہ کے نظام تنفس کو بحال کرنے کے لئے پہلے سے ضروری انتظامات مکمل کر لئے جائیں۔

- * قابلہ یا دلی کی مد کے لئے ایک ستون کی موجودگی ضروری ہے۔
- * کمرہ گرم اور جراثیم سے پاک کیڑے قریب موجود ہوں۔
- * بچہ کی ولادت کے فوری بعد زچہ کو بستر سے اٹھتے نہ دیا جاوے ورنہ بلڈ پریشر میں یکدم کمی واقع ہو جائے سے وہ بے ہوش ہو کر رہ جائے گا۔
- * بچہ کی ناف کو پہلے آئول کی طرف سے اور پھر بچہ کی طرف سے پاندھنے کے بعد کاٹا جائے۔
- * مشیمہ (Placenta) کو اچھی طرح چیک کر لیا جائے تاکہ کوئی بھٹی بچہ دلی میں نہ رہ جائے ورنہ بعد میں پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

ولادت کے بعد جریان خون

(POST PARTUM HAEMORRHAGE)

ولادت کے وقت تھوڑا بہت خون ضرور نکلتا ہے لیکن اگر اس کی مقدار 500 ملی میٹر سے زیادہ ہو جائے تو تکلیف دہ صورت حال بنتی ہے جس کا فوری ذالہ اور علاج ضروری ہے۔

اسباب

- * خون زیادہ بننے کا سبب مشیمہ (Placenta) کا آٹھ حصہ یا مچلی اندر رہ جانا ہوتا ہے۔
- * اگر رحم ولادت کے بعد سکڑ نہ سکے۔
- * دوران ولادت زخم آ جائے۔
- * زچہ پہلے سے ہیوفیلیا کی مریضہ ہو۔
- * زچہ کے جسم میں خون کی مقدار کم ہوتے ہی اس کا بلڈ پریشر گر جاتا ہے۔ بغل کمزور اور تیز ہو جاتی ہے۔ چہرہ پر سفیدی جھلکتی ہے اور سانس بھی تیز اور گہری ہوتی چلی جاتی ہے۔

علامہ

مریضہ کو فوری طور پر لٹا کر اس کی پانچویں اوپٹی کر دیں اور اسے خون بند کرنے اور بلڈ پریشر کو قائم کرنے والی ادویات دیں اور خون کی کمی کو خون کی بوتل لگا کر پورا کریں اس کے بعد آئول کی تھیلی جو بھی اندر رہ گئی ہو اس کو نکالنے کے لئے صفائی کا عمل D&C کر کے نکال دیں۔

ولادت کے بعد بخار

POST PARTUM PYREXIA (PPP)

بچہ کی ولادت کے 10-15 دن بعد تک اگر زچہ کے جسم کا بیچہ حرارت 100 درجہ فارن ہائیٹ یا 37.5 ڈگری سنٹی گریڈ سے زیادہ رہے تو اسے (PPP) کہا جاتا ہے۔

علامات

- پورا جسم درد کرتا ہے۔
- سانس عام طور پر سے تیز اور گہری اور بعض اوقات اکٹری اکٹری محسوس ہوتی ہے۔
- نبض تیز اور طاقتور ہوتی ہے۔
- جسم میں سردی محسوس ہوتی ہے۔
- کمزوری اور نقاہت طاری ہو جاتی ہے۔
- سر میں درد کی ٹیسس اٹھتی ہیں۔
- پیٹ میں بے چینی اور درد کا احساس ہوتا ہے۔
- کھانسی، بلغم، درد سینہ، پیشاب میں جلن۔
- دودھ میں پیلاہٹ۔
- 'تے' اسہال اور پیچش وغیرہ۔

یہ بخار عام طور سے گردوں، پیشاب کی نالیوں کی جراثیمی آلودگی، نمونیا یا پستانوں کی سوزش وغیرہ کے سبب ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ دوران زچگی آنے والے زخم بھی اس کا سبب بنتے ہیں۔

احتیاط

- * زچہ کا اندرونی اور بیرونی معائنہ کرتے وقت نرس یا دائی کو جراثیم سے پاک دستانے استعمال کرنے چاہیں اور اس سے قبل ہاتھوں کو بھی اچھی طرح دھو لے۔
- * زچگی میں استعمال ہونے والی اشیاء مثلاً تولیہ روئی اور کپڑے جراثیم سے پاک ہونا ضروری ہیں۔
- * زچہ کا کمرہ صاف ستھرا کپڑے صاف اور دھلے ہوں۔ کمرہ میں نہ ہی گردوغبار اڑے اور نہ کوئی شخص کپڑے بھاڑے۔
- * زچہ کی جسمانی صفائی کے لئے گندے کپڑوں کے بجائے نئی روئی استعمال کی جائے۔
- * اگر پیشاب کے لئے نالی لگائی گئی ہو تو اسے زمین سے اونچا رکھا جائے۔
- * مریضہ کی غذا صاف ستھری مکھیوں اور گردوغبار سے محفوظ ہو۔

علاج

بخار کی علامات کے ظہور کے ساتھ ہی مریضہ کو ہسپتال منتقل کر دیا جائے تاکہ وہاں زیادہ سہولتیں اور صاف ستھرا ماحول میسر آ سکے۔ (جتنے جراثیم ہسپتالوں کی فضا میں ہوتے ہیں اتنے کسی گندے سے گندے گمر کی فضا میں بھی نہیں ہوتے۔ خورد بینی مشاہدہ اس کا گواہ ہے۔ ہسپتالوں میں صرف اوپری صفائی ستھرائی نظر آتی ہے ورنہ وہاں تو ہر آنے والا نئی قسم کے جراثیم لے کر آتا ہے اور کچھ جراثیم چھوڑ جاتا ہے اور کچھ لے جاتا ہے۔ ہسپتالوں کی فضا میں پائے جانے والے جرثومے بھی جراثیم مارنے والی ادویات کھا کر اور متواتر سونگھ کر ان کے عادی ہو چکے ہوتے ہیں اس لئے جراثیم کش ادویہ انہیں کوئی نقصان نہیں پہنچاتیں بلکہ ان کی افزائش اور صحت کو فروغ دیتی ہیں)

* بخار اور درو کش ادویات کے علاوہ جراثیم کش ادویات کا درست انتخاب کر کے مناسب مقدار میں دی جائیں۔ بہتر ہے کہ جسم کے مختلف مادوں اور خون کا کلچر اور حساسی ٹیسٹ (Culture and Sensitivity Test) بھی کروالیا جائے تاکہ درست دوا کا انتخاب کرنے میں دشواری نہ ہو۔

- زچہ کو پانی وافر مقدار میں پلایا جائے۔
- دوران ولادت اگر شرمگاہ پر زخم آ گئے ہوں تو انہیں صاف رکھا جائے اور متاثر جگہ پر اس وقت تک جراثیم کش دوا لگائی جائے جب تک زخم درست نہ ہو جائیں۔

پستانوں کا پھول جانا

(ENGORGEMENT OF BREASTS)

- + بچہ کی ولادت کے بعد زچہ کے پستان دودھ اور خون جمع ہونے کی وجہ سے قدرے سخت ہو جاتے اور درد کرتے ہیں۔ زچہ کو بخار بھی ہو جاتا ہے۔
- + انہیں دیا جائے تو درد کرتے ہیں۔
- + جلد پر خون کی نالیاں نظر آتی ہیں اور جلد سرخی مائل نظر آتی ہے۔
- + جو مائیں بچے کو بروقت دودھ نہیں پلاتیں ان کی تکالیف میں اضافہ ہو جاتا ہے۔
- لہذا پیدائش کے بعد جلد از جلد بچہ کو دودھ پلایا جائے اس کے بعد بھی وقفوں سے (Breast Pump) کی مدد سے دودھ نکال کر بچہ کو پلایا جائے۔

علاج

- + گرم پانی کی پٹیاں کی جائیں۔
- + چھاتیوں کو نرم (فلاکس) کپڑے یا روئی کے پیڑ سے سہارا دے کر رکھا جائے۔
- + زیادہ تکلیف کی صورت میں درد کم کرنے والی اور سکون آور ادویات کا استعمال کرائیں۔

کٹی پھٹی بھٹنیاں (CRACKED NIPPLES)

بعض دفعہ عورتوں کی بے احتیاطی، گندے کپڑوں کے استعمال، پستانوں کی مناسب صفائی اور دیکھ بھال نہ کرنے، بچہ کے بار بار ہینچوڑنے کی وجہ سے پستانوں کی چوچیاں (Nipple) زخمی ہو کر درد کرنا شروع کر دیتی ہیں اور بچے کو دودھ پلانے میں دشواری پیش آتی ہے اور دودھ بھر جانے کی وجہ سے پستان وزنی ہو جاتے اور

پھول جاتے ہیں۔

- + بچہ کی ولادت کے بعد ابتدائی ایام میں اسے صرف چند منٹ ہی دودھ پلایا جائے۔
- + رات کو بچہ کے منہ میں چوچیاں (Nipple) ڈال کر نہ سوئیں۔
- + اگر دودھ زیادہ ہونے کی وجہ سے خود بخود بہتا چلا جائے تو دودھ کم کرنے والی ہومیو پیتھک دوا کھائی جائے۔
- + دودھ بننے سے تر ہونے والے کپڑے (انگلیا قمیض) دھو کر صاف اور خشک کر لیں۔
- + بچہ کو ہر دفعہ دودھ پلانے سے پہلے اور بعد پستانوں کو نیم گرم پانی سے ضرور صاف کریں۔
- + جب تک بھٹیوں کے زخم درست نہ ہو جائیں بچہ کو دودھ نہ پلایا جائے بلکہ (Breast Pump) کی مدد سے نکال کر پلائیں۔
- + بھٹیوں کے زخموں کو دن میں متعدد بار صاف کر کے جراثیم کش دوا (رسنٹ) لگائیں۔
- + کھانے والی ادویات میں درد کش اور جراثیم کش دونوں اقسام کی دوائیں استعمال کریں تاکہ زخم جلد مندمل ہو جائیں۔

بچہ کا دودھ چھڑانا (WEANING)

- جب بچے کا دودھ چھڑانا مقصود ہو یا کسی مجبوری کے تحت نہ پلایا جا سکتا ہو تو ماں کو چاہیے کہ یومیہ پینے والے پانی کی مقدار کم کر دے۔
- بریزیر کی طنائیں اوپر لیٹ کر رکھے تاکہ پستانوں کی بھٹیاں اوپر اٹھی رہیں۔
- اگر بچہ پہلے سے دودھ پی رہا ہو تو بتدریج دودھ پلانا کم کرتی جائیں اور بچے کو متبادل خوراک شروع کروا دیں۔
- ماں کو ڈاکٹر کے مشورہ سے دودھ کم کرنے یا خشک کرنے والی محفوظ ترین دوائیں (ہومیو پیتھک) استعمال کرائیں۔
- ایلوپیتھک دوا (Estrogen) اگرچہ دودھ کی پیداوار کم کرتی ہے مگر انتہائی مضر اثرات عورت پر مرتب کرتی ہے لہذا اسے سوچ سمجھ کر استعمال کریں۔